



Сергей и Милена Ильины | @urbanfoodblog

ТАРЕЛКА МОЛОДОСТИ

Есть, жить, любить
и оставаться молодыми

Советы
и рецепты,
которые
повернут время
вспять







Сергей и Милена Ильины

ТАРЕЛКА МОЛОДОСТИ

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
МОСКВА
2019

Вместо предисловия	6
А теперь еще и предисловие	9
Жизнь только начинается?	10
Шаги к новой молодости	12
Тарелка от старости	13
Жизнь невозможно повернуть назад	16
Как наступает старение?	16
ТОП-5 добавок от преждевременного старения	19
Свободные радикалы. От кого свобода?	22
Как влияет на старение то, что мы едим?	22
Пищевая революция. Калории на баррикадах	26
Похудеть, чтобы выжить	28
Энзимы. Приятно познакомиться	29
Знание в массы!	30
Тарелка молодости нашей	32
Лучше меньше, да лучше	36
Готовим правильно	37
Читатель, за нами, на кухню!	38
А теперь за нами в магазин!	42
Приготовление шоколада	46
Приготовление творожной массы	47

ШОКОЛАД

Воздушный шоколад	50
Ленивый «Сникерс»	52
Глазированный сырок	54
Тыквенный трюфель	56
Шоколадный мусс с авокадо	58
Трюфели из авокадо	60
Классический трюфель	62
Белый шоколад	64
Конфеты «Баунти»	66
Домашний шоколад	68
Шоколад с начинкой	70
Шоколадно-кофейный торт со свежей тыквой	72
Шоколадные «штучки» с арахисовой пастой	74
Брауни	76
Маковая халва в шоколаде	78
Звезды	80

ОРЕХИ

Простое миндальное печенье	84
Батончики с тыквенными семенами и орехами	86
Рождественские конфеты	88
Крем-брюле	90

ФРУКТЫ

Яблочные конфеты	94
Лимонный торт	96
Творожная масса без молока	98
Морковный пирог	100
Мандариновое печенье	102
Яблочный пирог	104
Шоколадно-апельсиновый торт	106
Абрикосовый пирог	108
Банановые ириски	110

ЯГОДЫ

Корзиночки с малиновым джемом	114
Вишневый капкейк	116
Орехово-ягодный трехслойный торт	118
Сливочный малиновый пломбир	120
Смузи с голубикой	122
Клубничный пломбир	124



ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Дорогой читатель!

Изначально эта книга задумывалась как кулинарная, с небольшой аннотацией автора, но то ли автор не умеет коротко повествовать, то ли он, то есть я, побоялся, что второго шанса может и не представиться. Одним словом, получилась целая история. Именно история, а не научно-популярная литература, сборник рецептов или мотивационная брошюра (хотя все это вы тоже найдете в книге).

Признаюсь, я не являюсь крупным ученым или мотивационным оратором, поэтому позволю себе использовать слова и мысли ученых и ораторов, напрямую указывая авторов, или дам ссылку на используемые материалы. Если речь пойдет о вещах достаточно очевидных и не требующих разветвленной цепи доказательств, я буду применять выражения типа «по мнению специалистов», «ученые считают» и т. п. А в конце книги вы найдете список литературы, которая будет интересна тем читателям, кто только делает первые шаги к ЗОЖ.

Что касается кондитера, то здесь все по-честному. Три года ведения кулинарно-познавательного блога в Инстаграм не прошли даром. По нашим рецептам готовят сотни тысяч людей и, судя по благодарным отзывам, они более чем довольны.



ВСЕ РЕЦЕПТЫ, которые вы найдете в этой книге, вписываются в концепцию «делаем на раз-два-три». Они простые в исполнении, требуют минимум времени и техники, а результат, как правило, превосходит ожидания. И да, это сладости без сахара, без глютена, без дрожжей и без животных продуктов.



А ТЕПЕРЬ ЕЩЕ И ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга обречена на успех, потому что предназначена для широкого круга читателей, когда-либо в жизни интересовавшихся темой ЗОЖ. По статистике, это подавляющее большинство наших граждан. Не спешите расплываться в ехидной улыбке, вспоминая, чем сейчас занято подавляющее большинство. Согласен, скорее всего, они сидят на пятой точке. Ничего не поделаешь, сейчас у нас образ жизни – сидячий. И скорее всего они что-либо жуют. Ничего не поделаешь, сейчас у нас такой образ жизни – жующий. Тем не менее, интерес к тому, как перестать, хотя бы на время, сидеть или жевать, постоянно растет.

Поспешу заявить еще об одной особенности этой книги. Несмотря на то что книга о ЗОЖ, в ней не будет призывов к насилию над собой, примеров железного характера и воли, сенсационных заявлений и открытий, и даже без рассказов о чудесном выздоровлении постараюсь обойтись. Тогда о чем эта книга, спросите вы? Она об опыте двух немолодых уже людей, которые в своем нежелании стареть занимались экспериментами над собой, демонстрировали железный характер и волю, были на пороге грандиозных открытий и сенсаций и даже чудесным образом оздоровились ради того, чтобы понять, что природа все равно свое возьмет.

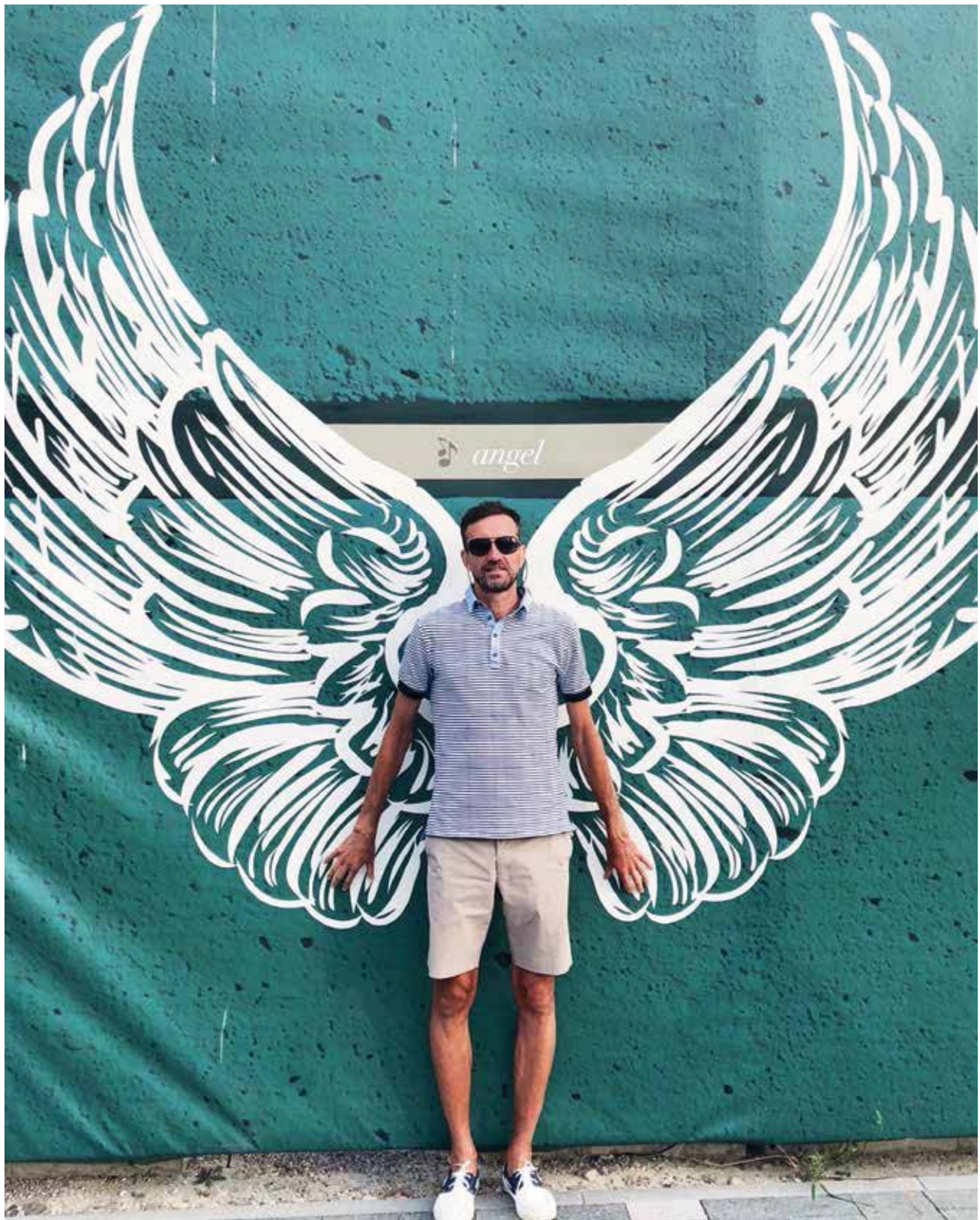
ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ?

Когда я был маленьким, я часто размышлял о далеком будущем. В 1978 году уже стали активно обсуждать неизбежность прихода рубежа двух тысячелетий с магической цифрой 2000. Я представлял, что мне в 2000 году исполнится 33 года, и, сравнивая себя с людьми, которые этого возраста уже достигли (учителя в школе, коллеги родителей), понимал, что рубеж двух тысячелетий я встречу безнадежным стариком. В отличие от большинства моих сверстников я не видел очевидных преимуществ зрелого возраста. В школе меня все устраивало. Традиций табакокурения или увлечения алкоголем в семье не было. Редкие выступления в этом виде программы старшего брата заканчивались позорной капитуляцией в уборной и его вялой апатичностью на весь следующий день. На взрослое кино можно было и так попасть – через черный ход сельского кинотеатра на каникулах у бабушки. Так что необходимости отращивать усы, живот и получать паспорт не было никакой. Если бы тогда, в 11 лет, я знал слово *antiage** (антиэйдж), я бы несомненно был его страстным поклонником. Кстати, буквально через полтора года на экраны вышел фильм «Москва слезам не верит» с мотивирующей фразой всех времен, озвученной устами главной героини: «В 40 лет жизнь только начинается!». Верилось циничному подростку в это с трудом. Сегодня проблемой старения, а точнее нестарения, озабочены лучшие умы человечества. Реши ученые эту проблему, ну хотя бы частично, уверен, что Вера Валентиновна Алентова охотно вернулась бы к отметке в 40 лет, да и я тоже. И никто не захотел бы оставаться 13-тилетним.

Моя новая жизнь началась в 42 года. Именно в этом возрасте я послушал свою жену. Почему именно жену? А не кандидата медицинских наук, например?

Наверное, потому что у нее осталась самая высокая заинтересованность во мне. Никто другой такой заинтересованности не проявлял.

Знакомьтесь, Милена – лев, петух, тройка с шестеркой в дате рождения, третья матрица, мезоморф, сангвиник, агностик с разветвленной линией судьбы и уходящей в предплечье линией жизни. Для тех читателей, кто пока еще не в теме, поясню, что я перечислил не набор кодовых слов, а достоверную и точную характеристику конкретной личности на основе традиционного и восточного гороскопов, нумерологии, теории матрицы, фенотипа человека и хиромантии. Знать и уметь пользоваться всеми вышеперечисленными теориями и практиками – обязанность любого интеллигентного человека, заинтересованного в продолжительной и счастливой жизни. Сами решайте, есть ли в моих словах ирония или нет. А я продолжу. Получив к 40 годам диплом о среднем специальном образовании и три диплома об образовании высшем, Милене все равно чего-то не хватало. Активно применяя на практике полученные знания, она вынуждена была признать, что результат наблюдала не самый фантастический. Если сама она росла и развивалась, то применительно к семье и ко мне, в первую очередь, сказать такое не получалось. Во всей этой эзотерической картине мира, похоже, не доставало одного, но очень важного пазла. Кто ищет, тот всегда найдет. Пазл нашелся, и вложила его в пустующую ячейку теория квантовой физики. Да-да, именно физика помогла нам внести радикальные изменения прежде всего в наше отношение к жизни, а затем и в ее течение. Как ни странно, но основные постулаты этой науки были поняты и восприняты нами достаточно легко. Тем более что фильмы про «матрицу» выходили с завидной периодичностью, а идеями позитивного мышления, практиками осознанности и медитациями интересовалось все больше людей, нам оставалось только, как героям русских народных сказок, перекреститься (по традициям эпоса)



и пройти через эти три бурлящих чана (три техники обновления).

Вот оно! Реализовать вновь приобретенные знания и умения решено было на наиболее запущенном члене семьи – на мне. К тому времени мое физическое и душевное состояние напоминало период полураспада. Виной тому хронический стресс, алкогольная и сахарная зависимость, нависший кризис среднего возраста.

Кризис среднего возраста - это не игра слов, а настоящий клинический диагноз, такой же, как старение, имеющий четкие симптомы и необратимый характер.

По мнению американских ученых, кризис среднего возраста – не что иное, как переход в интенсивную фазу старения, и приходит он к человеку, когда в мозге начинает уменьшаться выработка миелина. Известно, что миелиновая оболочка покрывает нервные клетки нейронов, защищая их от вредных воздействий. Остановка выработки миелина вызывает ослабление двигательных и когнитивных функций организма. Также известно, что поражение миелиновой оболочки приводит к такому страшному заболеванию, как рассеянный склероз. Но самым очевидным и самым распространенным эффектом от этого явления бывает подавленное психологическое состояние человека, беспокойство и мрачные мысли. В исследованиях ученых участвовали добровольцы в возрасте 23–80 лет. Испытуемые выполняли те или иные упражнения, а ученые сопоставляли скорость их движений, а также количество миелина в организмах добровольцев.

В результате они выявили определенную закономерность. Выяснилось, что **пик выработки миелина и активности человека приходится на возраст 39 лет. После перехода этого возрастного рубежа в организме запускается процесс прекращения выработки миелина, и человек начинает стареть.** Со временем наш организм адаптируется к новым условиям, но только от нас самих зависит, выйдем ли мы из этого сильнее или слабее.

Не паникуйте, сорокалетний рубеж - это не только начало истончения миелиновых оболочек, это прекрасный момент для переосмысления жизненных ценностей, возможность притормозить в погоне за материальным достатком и задуматься о душе. И это не страшно!

ШАГИ К НОВОЙ МОЛОДОСТИ

Моему обновленному сознанию и разуму требовалось срочно подыскать подходящую физическую оболочку. Такую же молодую, как и мозги. Памятуя о не слишком удачном опыте профессора Доуэля (Александр Беляев «Голова профессора Доуэля» – классика фантастики же), решено было сконцентрироваться на работе с уже имеющейся. На тот момент мое и Миленино тела участвовали в программе оздоровления по системе Монтиньяка, или диеты с продуктами с низким гликемическим индексом (ГИ).

Гликемический индекс продукта выражает, насколько данный продукт повысит уровень гликемии при поступлении в организм человека.

Значение гликемического индекса продукта является результатом сравнения гипергликемии, вызываемой этим продуктом, с гипергликемией, вызываемой чистой глюкозой.

Гликемия – это количество глюкозы (или сахара), содержащейся в крови. Натошак гликемия человека составляет примерно 1 грамм глюкозы на 1 литр крови. Когда в организм поступает продукт, содержащий углеводы, при его переваривании образуется глюкоза, которая, проникая в кровь, повышает гликемию (то есть вызывает временную гипергликемию).

Автор системы, отдавая дань тогдашней моде, заявлял, что это диета для похудения. Но, по-моему, это питание, позволяющее разобраться с сахарной зависимостью. Мягко и без фанатизма. Снижение веса – это только одно из приятных последствий. В любом случае, это очень эффективная диета, которая для многих может стать долговременной или даже постоянным стилем питания. Правда, изменения при таком раскладе должны были происходить постепенно, и в результате можно было затормозить приход старости, но не омолодиться.

Нам нужен был более быстрый, действенный, а значит, более радикальный вариант. Искать долго не пришлось. На глаза попались несколько книг о пользе сыроедения.

Сыроедение - производное от слов «сырая еда», к сыру никакого отношения не имеет.

Говорят, мы с вами потомки первобытного человека, который питался исключительно плодами. Тело современного человека (*homo sapiens*), согласно археологическим находкам, сформировалось примерно 70 000 лет назад и с тех пор остается почти неизменным. Первые 55 000 лет человек питался по принципу: что нашел, то и съел. Анатомия и физиология, особенности строения челюсти, ЖКТ, других органов и систем, а также процессы, происходящие на уровне клеток, – все это по-прежнему предполагает свежие фрукты и овощи, мягкую зелень главными и, возможно, единственными адекватными источниками пищи для нашего организма.

Было обещано, что при переходе на сыроедение моментально запускаются мощные процессы детоксификации в организме, очевидным результатом которых станут чистая и ровная кожа, блестящие волосы и глаза, гибкое тело, нормальный вес, спокойствие и умиротворенность. Подробнее об этой теории (и не только) вы можете прочитать в литературе, список которой я дам в конце этой книги.

Восемь лет, проведенные нами в разных стадиях этой привлекательной диеты (а сейчас я твердо уверен, что это может быть эффективной оздоровительной диетой, но не образом жизни), от «религиозного» сыроедения с соблюдением всех ритуалов до адекватного питания с многочисленными поблажками, помогли нам избавиться от многих проблем со здоровьем, правда, я вам обещал, что книга не об этом.

ТАРЕЛКА ОТ СТАРОСТИ

Вообще-то тарелка от старости должна быть пуста. Или на ней ничего не должно быть достаточно продолжительное время.

Исходя из главенствующей сейчас ЗОЖ-парадигмы, бороться с наступающим старением лучше всего голодом. Конечно, для такого серьезного решения – лишить себя еды, хотя бы на время, – должно быть очень весомое обоснование. Это обоснование сформулировали Арнольд Эрет, а затем Поль Брегг еще в начале XX века. Основывалось оно преимущественно на их собственной практике лечебного голодания и опыте работы с пациентами. Возможно, провести серьезные научные исследования о глубинных механизмах лечебного голодания ни у того, ни у другого не было. Правда, практическая работа с больными людьми приводила пропагандистов голодания к осознанию огромной мощи этой практики, с помощью которой излечивались не только метаболические, но и психические проблемы. Оставалось не совсем понятно, зачем голодать людям здоровым?

Железобетонная точка была поставлена в 2016 году, когда японский ученый Ёсинори Осуми получил Нобелевскую премию за многолетние исследования в области **аутофагии** (самоочищение от мусора) клеток организма человека – механизма, который голодание как раз и запускает.

В период отказа от пищи падает уровень глюкозы в крови, снижается выработка гормона инсулина, отвечающего за ее транспортировку к клеткам. Для организма человека это означает, что поступление питательных веществ прекратилось и необходимо переключиться в режим выживания - начинается выработка гормона глюкагона. Основная функция этого гормона - стимуляция аутофагии. Так включается защитная реакция организма: переработка клеток, отслуживших свой срок, для получения питательных веществ «изнутри».

Сегодня голодание превратилось из удела ЗОЖ-маргиналов (в глазах широкой публики) и народных целителей в эффективную современную стратегию нестарения и активной жизни. Интерес к голоданию стали проявлять профессиональные спортсмены и медики. В 2016 году в шапке нашего профиля в Инстаграм уже появилась надпись «радикальный ЗОЖник», придуманная кем-то из наших читателей. Одной из граней нашего «радикализма» были регулярные голодания. Как же без них?

Задача, которую мы перед собой ставили, – получить положительные эффекты от голодания в плане продолжительности жизни без потери качества жизни в зрелом возрасте. Да, к этому моменту мой возраст неуклонно приближался к отметке «зрелый». О возрасте Милены я умолчу, ведь о женском возрасте не говорят вслух?

Для разных людей уже существовали и были проверены на добровольцах разные стратегии голодания, от классического (без еды) до условного (с низкой калорийностью питания в определенные дни). Как положено радикальным ЗОЖникам, мы испробовали на себе все. Не стану долго сохранять интригу, сразу скажу, что **самым эффективным и по результатам многочисленных экспериментов, и по нашему опыту является однодневное полное**

голодание. Делать его можно раз в неделю или в две недели. Что такое эффективность голодания в нашем случае? Это не про потерю лишнего веса (хотя и здесь этот метод показал себя с лучшей стороны), речь об изменениях состояния всех основных маркеров старения.

Маркеры старения. Информативными маркерами (показателями) старения принято считать анализ на С-реактивный белок, ИФР-1, или инсулиноподобный фактор роста, Интерлейкин-6, гомоцистеин. К ним можно добавить анализ на общий холестерин, ЛПВП и ЛПНП, а также самые простые характеристики: давление, индекс массы тела, уровень сахара и инсулина в крови.

Однако, ни одна рассматриваемая нами сегодня модель не включает в себя голодания длительные (трое суток и более), потому что такое голодание запускает совсем другие механизмы в организме человека и не рекомендовано людям без должной подготовки, как практической, так и теоретической. Мы опыт недельного голодания имеем, и скажу, что здоровым людям можно без такого опыта и обойтись. Даже заядлым ЗОЖникам делать это лучше под наблюдением и после ответа на вопрос: «Зачем?».

При длительном отказе от еды метаболизм замедляется. В случае отказа от еды в течение 12–72 часов метаболизм, наоборот, ускоряется. Это связано с выработкой стрессового гормона **норадреналина**, отвечающего за чувство голода.

То же самое верно и для потери мышечной массы. Исследования говорят, что при краткосрочном голодании для получения энергии из жира **повышается уровень гормона роста (соматотропина)**. Он же призван не допустить разрушения мышечной массы во время короткого голодания. И все-таки одним из достоинств любого лечебного голодания может быть тот факт, что все оставшееся время мы будем есть. Есть, как обычно. А значит, стареть?



ЖИЗНЬ НЕВОЗМОЖНО ПОВЕРНУТЬ НАЗАД,

и время ни на миг не остановишь. Поверьте Алле Борисовне, ученым геронтологам и мне: на данный момент вышеприведенная цитата остается непреложным фактом. Более того, **мы начинаем стареть с момента рождения.** Даже у новорожденного младенца одна из каждой 1000 клеток организма старая, то есть она уже завершила свою программу деления и сообщает об этом способом, очень схожим для нашего организма на воспаление. Для младенца это не угроза. Его организм настроен на рост и развитие, старые клетки быстро заменяются новыми, но вот к годам к 25–27 развитие и рост прекращаются, а старые клетки множатся. Процесс этот остановить невозможно, и к 50 годам старыми становятся уже 100 из 1000 клеток. Когда процент старых клеток достигает критической массы, наступает смерть.

Существуют несколько точек зрения на механизмы старения. Про миелиновую оболочку нейронов я вам уже рассказывал. **Механизм № 2.** Организм человека состоит из тканей, а ткани состоят на 20% из клеток и на 80% – из внеклеточного матрикса. Наиболее важная структура внеклеточного матрикса – **коллагеновые волокна.** Основная причина старения лежит в старении внеклеточного матрикса. Мы научились омолаживать клетку, но не умеем омолаживать матрикс. Всю жизнь человека матрикс стареет – коллагеновые волокна «сшиваются». Но пока человек растет, концентрация «сшивок» разбавляется. Когда организм перестает расти, концентрация «сшивок» увеличивается, а матрикс становится более жестким. Сшивки делают неэластичными сердце, сосуды и т. п. Когда отверждение тканей из-за «сшивок» в матриксе достигает угрожающих жизни

масштабов, человек умирает от старости. В этот момент омоложение клеток уже не спасет жизнь человека – это предел. (1) И та, и другая версии не предполагают вечной молодости и вечной жизни. Ученые даже определились с максимально возможным сроком жизни: 100–120 лет. Все, что больше, – это уже феномен планетарного масштаба.

Самой старой жительнице нашей планеты было 122 года.

Кстати, а что вообще следует понимать под словами «старость», «старение»?

КАК НАСТУПАЕТ СТАРЕНИЕ?

Первый этап характеризуется изменениями характера человека. Окружающие начинают отмечать у него невнимательность, невозможность сосредоточиться, быструю утомляемость от монотонных действий, трудности с засыпанием, неожиданные эмоциональные спады и подъемы, раздражительность, плаксивость и агрессивность, плохое настроение, депрессию, бессонницу, появление безотчетного страха, расстройства памяти. В общем, тот самый «средний возраст».

Второй этап отражается на внешности человека. Изменяется структура кожи, волос, ногтей. За счет уменьшения в клетках коллагена ухудшается эластичность кожи, появляются сухость и шелушение, возникают морщины, пигментные пятна. Кожа истончается, так как равновесие между новыми растущими клетками кожного эпителия и отмирающими старыми клетками нарушено в сторону замедления роста новых клеток и увеличения содержания отмирающих клеток кожи. Подобный процесс происходит и в волосах. Из-за недостаточного поступления минералов и витаминов в организм волосы изменяют структуру, становятся ломкими, тонкими, тусклыми, меняют



цвет – появляется седина. У мужчин часто отмечается облысение, у женщин – редкий рост волос, сечение волос.

Третий этап старения связан с изменением фигуры. У многих людей появляется не характерная для них полнота, исчезает талия, увеличивается масса жировой ткани. И если бы оно сказывалось только на ухудшении фигуры. Ожирение дает знак, что процесс старения набрал скорость. При этом в организме нарушается деятельность абсолютно всех органов и систем, происходит множество негативных изменений, в том числе, и в костной ткани, особенно в позвоночнике, который не может выдержать такого веса и начинает деформироваться. С деформацией позвоночника нарушается правильная работа всех органов. Вот тогда-то и выступают на сцену все характерные болезни старости.

Не думайте, что старость определяется паспортным возрастом. Паспортные тридцать лет – всего лишь сигнал, что пришла пора обратить на себя особое внимание.

Механизм старения № 3. По мнению многих ученых основная причина старения (дегенерации организма) находится в глубине генетического материала клетки – ДНК. Суть теории в том, что повреждения ДНК клеток, вызванные процессом окисления, с возрастом накапливаются. Это приводит к развитию дегенеративных болезней старения: рака, иммунных нарушений, сердечно-сосудистой патологии, дисфункции мозга и нервной системы, умственной деградации, приобретенного сахарного диабета, артрита.

Ученые обнаружили, что при старении в организме выделяется повышенное количество фактора воспаления и старения – **гомоцистеина**. Очень активно нейтрализующее воздействуют на этот фактор **витамин В6, фолиевая кислота, витамин В9 и витамин В12**. Первые два содержатся в большом количестве продуктов питания и особенно в шпинате, а вот

с В12 сложнее. Восполнять его дефицит с возрастом, все чаще приходится с помощью синтетических добавок.

В среднем возрасте вилочковая железа, играющая важнейшую роль в иммунной системе организма, начинает сильно уменьшаться. Это ведет к уменьшению выработки тимулина – гормона, который участвует в выработке **Т-лимфоцитов**. Функция Т-лимфоцитов заключается в организации и координировании уничтожения непоправимо поврежденных клеток собственного организма. Ежедневное усвоение 30 мг **цинка** восстанавливает функциональные возможности вилочковой железы.

Экспериментально доказана связь дефицита в организме пожилого человека витамина В12 с умственной деградацией.





ТОП-5

ДОБАВОК ОТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Прежде всего – здоровье нервной системы. Регулируют уровень сахара в крови, отвечают за хороший иммунитет. Все витамины этой группы синтезируются микрофлорой здорового кишечника, но с возрастом это делать все сложнее. Имеет смысл принимать добавки, содержащие весь комплекс.

МАГНИЙ

Важнейший для организма человека макроэлемент.

В первую очередь нас интересуют его спазмолитический и успокаивающий эффекты, благодаря которым прием добавок магния снимает спазмы и напряжение гладкой мускулатуры и благотворно влияет на нервную систему.

Нормализует сердечный ритм, снижает давление, регулирует сахар в крови.

ЦИНК

Просто обязателен для людей старшего возраста. Его роль для организма неопределима: это и профилактика язвы желудка, ревматизма, остеопороза, и хорошая работа поджелудочной, вилочковой, предстательной желез, и уменьшение отложения холестерина, и заживление ран и кровотечений, в том числе, внутренних.

ВИТАМИН D3

Участвует практически во всех жизненно важных процессах, но нас интересует его роль в кальциево-фосфорном обмене и в профилактике остеопороза.

ОМЕГА-3

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, здоровая кожа и волосы, хорошее зрение.





СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ. ОТ КОГО СВОБОДА?

Кислород – вот кто виновник всех проблем. Жизненная энергия вырабатывается в клеточных фабриках – митохондриях, которые сжигают почти весь кислород, который мы вдыхаем. Но за это приходится платить. Сгорание кислорода, которое позволяет нам существовать, происходит с образованием побочных продуктов – свободных радикалов кислорода (пероксидов). Они могут бесконтрольно блуждать по телу, нападать на клетки, сворачивая их белки, проникая в мембраны, нарушать их генетический код, пока клетки начинают неправильно функционировать и даже погибать. Более того, свободные радикалы поступают в организм извне (курение, выхлопные газы, солнечная радиация и др.).

С точки зрения химии, свободные радикалы – это обычные молекулы, лишенные электрона и пытающиеся отобрать его у какой-нибудь другой молекулы. Их можно нейтрализовать антиоксидантами – соединениями, которые отдают один из своих электронов, но сами при этом не становятся свободными радикалами.

Подсчитано, что к 50 годам около 30% белка в клетках организма превращается в ржавый мусор от постоянных атак свободных радикалов.

Еще более уязвимыми являются молекулы жиров, которых очень много в тонких клеточных мембранах и в крови. Нападение свободных радикалов окисляет эти жиры, и они портятся, прогоркают, как масло, которое хранят не в холодильнике.

Для того чтобы держать свободные радикалы под контролем, необходимо ежедневно иметь в организме достаточное количество антиоксидантов. Восстановить запас антиоксидантов можно с помощью пищи

или дополнительного приема веществ, которые являются антиоксидантами, также следует избегать продуктов, которые легко окисляются кислородом и превращаются в свободные радикалы. (2)

КАК ВЛИЯЕТ НА СТАРЕНИЕ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ?

«Продукты, которые вы употребляете в пищу, делают вас либо более здоровыми, либо менее здоровыми – третьего не дано».

Д. и М. Хартвиг

Мнения ученых как всегда разнятся. Кто-то утверждает, что процесс старения на 15–20% зависит от качества и количества пищи, а кто-то возлагает на питание 66%. В любом случае, это самый мощный фактор вслед за генетикой. Сожалею, но генетику пока никто переделать не может.

Оказывается, что продолжительность жизни животных и человека, а также скорость их старения напрямую зависят от врожденной активности ферментов супероксиддисмутазы (СОД) и NRF2 – наших самых мощных внутренних антиоксидантов.

Согласно самым современным исследованиям употребление продуктов питания, богатых антиоксидантами, не вредит здоровью и безусловно помогает больным людям. Ещё эффективнее действуют БАД, содержащие природные антиоксиданты в биологически доступной и концентрированной форме, но даже они не могут сравниться по эффективности с нашей врожденной антиоксидантной системой, активируемой этими двумя ферментами. К примеру, чтобы «обезвредить» с помощью активно обсуждаемого ресвератрола красного вина такое же количество свободных радикалов, как это делает СОД, нужно выпить примерно 35 л вина. Сомнительно, что это может стать эффективным

способом не стареть. (3) Активность этих ферментов не поддается регулированию извне, поскольку генетически запрограммирована. Поэтому некоторые люди замечают признаки старения после 25 лет, а другие – после 45, и среди долгожителей так распространены династии.

Но вернемся поскорее к еде. Если еда имеет такое большое влияние на то, на сколько лет мы выглядим (встречают же ведь по одежке), и на то, как мы себя чувствуем, то, применяя обещанную сквозную логику, следует задать вопрос:

Что надо есть, чтобы не стареть?

Ответив коротко и ясно на этот вопрос, я бы разочаровал огромное количество людей, начиная от моего издателя и кончая специалистами в области питания, диетологов, нутрициологов.

Споры о самом правильном, здоровом и антивозрастном питании – сейчас самая популярная тема. Да кто я такой, чтобы лишать лучшую часть медицинского и научного сообщества надежного куска хлеба с маслом. Это фигурально. Многие из них не едят ни того, ни другого. По соображениям антиэйдж, естественно. С другой стороны, нет никакой необходимости водить вас долгое время по пустыне, если у меня в руках навигатор и на нем уже указан Иордан.

Есть надо то, что наилучшим образом подходит именно вам в данный период времени. Здоровое питание должно быть индивидуальным.

Не соблюдая это правило, вы рискуете погрязнуть в трясине различных взаимоисключающих идей и теорий о питании. Авторы этих теорий будут очень убедительны и смогут привести кучу доводов в свою пользу, включая экскурс в историю и положительный опыт других людей. Чем это поможет именно вам? Большой вопрос. Вижу разочарование на лицах

многих читателей. Никакой конкретики. Разве так можно? Спокойствие, только спокойствие!

Дальше действовать будем от обратного.

Не давая, пока, конкретных рекомендаций о том, что есть можно, уделим особое внимание тому, что есть нельзя.

С основными пищевыми триггерами (причинами) старения специалисты определились уже давно. Вы должны знать их в лицо. В числе главных обвиняемых: рафинированные углеводы (сахара), трансжиры, гормоны и антибиотики, используемые при производстве продуктов питания или применяемые в животноводстве, синтетические консерванты и усилители вкуса, белок пшеницы глютен, сахар молока лактоза, дрожжевые продукты, избыток соли, недостаток питьевой воды. Еще хуже, если вы увлекаетесь едой, в которой содержится весь этот набор. Найти такие продукты не составляет труда. Воздушный, хрустящий, сладко пахнущий белый батон, купленный в магазине, скорее всего, будет содержать пшеничную муку в/с (рафинированный углевод), сахар-песок (рафинированный углевод), растительное масло, маргарин или спред (при высокой температуре превратятся в трансжиры), сухой молочный порошок, дрожжи, соль. Положите поверх слой майонеза и толстый кусок колбасы. Теперь перечитайте черный список ещё раз, и вы увидите, что он как будто списан с этикетки нашего бутерброда.

Начните обращать внимание на то, из чего состоят другие продукты в магазине, особенно в упаковках для длительного хранения. Для начала держите в одной руке мой черный список, а в другой – торт «Птичье молоко», например. Через некоторое время список вам уже не понадобится, вы научитесь проходить мимо прилавков с магазинным «мусором» без оглядки.

Кстати о мусоре, а точнее, о таком широко применяемом нынче термине, как «мусорная еда».

«Мусорной едой» называются продукты питания, которые

содержат большое количество калорий при малом количестве полезных нутритивных компонентов пищи: макро- и микро-элементов, витаминов. Даже если калорий немного, а нужных нутриентов нет, то все равно это «мусорная еда».

В разряд такой еды в первую очередь попадают рафинированные, обезжиренные, пастеризованные, консервированные, гидрогенизированные продукты питания, которые за счет механической, термической или химической обработки лишены большей части своих полезных свойств.

К сожалению, современное сельское хозяйство озабочено выживанием, а пищевая промышленность – прибылью. Чем ниже себестоимость продукта, тем лучше. Для них.

Правда, и производители, и продавцы уверяют нас, что все делается ради нашей с вами выгоды и пользы. Ради нашей с вами пользы работают ботаники и агрономы, генетики, химики и биохимики, технологи пищевого производства и многие-многие другие специалисты, а венчают эту пирамиду маркетологи – люди, которые точно знают, что нам с вами надо. Для того чтобы лучше оценить, к чему это приводит, я процитирую здесь отрывок из книги Вильяма Дэвиса «Пшеничные килограммы»:

«Пшеница – это сельскохозяйственная культура, завоевавшая огромную популярность. По площади посевов она уступает разве что кукурузе.

Начнем с того, что это уже не тот злак, который выращивали наши предки. Благодаря деятельности ученых-агрономов за последние 50 лет пшеница изменила свой облик до неузнаваемости. Различные сорта скрещивали между собой для получения гибридов и подвергали генетической интрогрессии, чтобы они стали более устойчивыми к неблагоприятным условиям окружающей среды, таким, как засуха, и патогенам, таким, как грибок.

Современные производители коммерческой пшеницы стремятся придать ей

определенные, выгодные им свойства, такие, как повышенная урожайность, более низкая себестоимость и более масштабное производство. Тем временем, никто почему-то не решил задаться вопросом, а не вредят ли эти вновь обретенные свойства повсеместно выращиваемого злака здоровью человека.

Как результат – современные хлеб, оладьи и печенье сильно отличаются от того, что готовили люди тысячи лет назад, отличаются даже от того, что пекла ваша бабушка. Они могут выглядеть точно так же, даже обладать тем же самым вкусом, однако на молекулярном уровне это уже совсем другой продукт. Небольшие изменения в структуре пшеничного белка отвечают за агрессивную иммунную реакцию на этот самый белок. Люди изменили пшеницу настолько, что она теперь просто не выжила бы в естественных условиях без применения удобрений и борьбы с насекомыми-вредителями. Стремление к увеличению урожайности и дохода, которым руководствовалось сельское хозяйство последние десятилетия, является основной причиной того, что пшеница стала вредить человеческому здоровью.

Диетологи обнаружили, что пшеница приводит к гораздо более резкому и значительному увеличению уровня глюкозы в крови по сравнению со столовым сахаром и любой другой богатой углеводами пищей. Этот факт играет огромную роль для людей, страдающих от избыточного веса, так как глюкоза неизбежно сопровождается выделением инсулина – гормона, который позволяет глюкозе попадать в клетки организма, где она превращается в жировые запасы. Чем выше уровень глюкозы после употребления пищи, тем выше концентрация инсулина и тем больше жира откладывается».

Всемирная организация здравоохранения определила ТОП-10 самых опасных продуктов. Все они (за исключением алкоголя) - результат труда современной пищевой индустрии:



1. Чипсы и картофель фри
2. Бургеры и хот-доги
3. Колбасы и консервы
4. Лапша и пюре быстрого приготовления
5. Майонез и кетчуп
6. Шоколадные батончики, леденцы, жевательные конфеты
7. Сладкие газировки и соки
8. Попкорн
9. Алкоголь
10. Низкокалорийные («лайт») продукты, в которых животные жиры чаще всего заменены модифицированным крахмалом.

Предупреждая вопросы, почему алкоголь оказался безопаснее, чем сникерс или газировка, замечу, что позиции в рейтинге условные, и злоупотребление каждым из обвиняемых может быстро довести нас до преждевременного конца.

Однако, в рекомендациях по рациональному питанию РАМН стоит четырехразовое питание, хлебушек, колбаска, молоко и творог, то есть продукты, если они произведены промышленным способом, из нашего черного антиэйдж-списка.

Почему так? Попробуем разобраться. В середине прошлого века человечество столкнулось с проблемой обеспечения продуктами питания быстрорастущего населения Земли. Единственно верным решением на тот момент виделся переход от агрокультурной к индустриальной технологии производства продуктов питания. Уже существующая пищевая промышленность стала пищевой индустрией. Со всей присущей для индустрии структурой и плотной кооперацией с другими отраслями промышленного производства. И вскоре в развитых странах заговорили о пищевой революции XX века. В чем заключалась революционность, помимо подхода к продуктам питания как к промышленно произведенным товарам?

ПИЩЕВАЯ РЕВОЛЮЦИЯ. КАЛОРИИ НА БАРРИКАДАХ.

Во-первых, за основу был взят принцип, что все люди могут употреблять одну и ту же пищу в примерно одинаковых пропорциях, и при этом быть здоровыми.

Во-вторых, стали культивировать миф о том, что жиры, углеводы и белки имеют одинаковую пищевую ценность вне зависимости от того, в какой степени они обработаны. Нет разницы между цельным и переработанным зерном, между органическими продуктами и продуктами, выращенными с использованием пестицидов и промышленных удобрений, между цельными молочными продуктами и пастеризованными продуктами от животных, которых выращивают на переработанных кормах, между традиционными свежими овощами и фруктами и генетически модифицированными, между мясом животных, выращенных на пастбище и в переполненном стойле, между натуральными яйцами и яйцами птиц клеточного содержания.

В итоге вся ценность пищи была сведена к одной характеристике – калория.

Возможно, это и не страшно, если бы не первые два пункта. Получалось, что практически не имеет значения, из чего эти калории брать. Все способы хороши. В результате таких умозаключений как раз и появилась «мусорная еда» и империи фастфуда.

Казалось бы, что сегодня уже никому не надо доказывать, что калории калориям рознь. Я уже упоминал здесь термин «пустые калории» и почему они пустые. И тем не менее, все существующие официальные нормы и рекомендации специалистов традиционной медицины, фитнес-тренеров, сочных фитнес-моделей, мотивирующих на ПП (есть такая короткая аббревиатура для целого движения – «правильное питание», это там где



кура без кожицы, творог с сухофруктами и овсянка), и многих, застрявших в прошлом диетологов будут сводиться к **теории сбалансированного питания** с расчетом съеденных и потраченных калорий. Почему так? Потому что это теория питания, которая дает четкий и однозначный ответ на вопрос: «Что делать?». А для работы со своей аудиторией (клиентурой) этой группе специалистов надо твердо знать ответ на этот вопрос. Меньше есть, больше двигаться! Ну, или меньше потреблять, больше сжигать.

Так как такая упрощенная модель была мной и Миленой опробована на себе в течение первых 40 лет жизни и перестала быть эффективной с возрастом, нас интересовали альтернативные варианты.

ПОХУДЕТЬ, ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ

Одним из самых благоприятных эффектов от физического и духовного восстановления человека в результате изменения образа жизни является поток жизненной энергии и энтузиазм. Энтузиазм, которым непременно хочется поделиться и научить жить здорово других. Редко кто на первом этапе такого подъема может удержаться от соблазна поучить, ещё реже – от соблазна рассказать о своем чудесном превращении. Попробую удержаться от обоих соблазнов и рассказать о превращениях на примере других людей.

Один мой коллега, кстати, повар по первой профессии, к 35 годам трансформировал свое увлечение кулинарией в 112 кг живого веса при росте 183 см и в диагноз «ожирение, сахарный диабет 2 типа». Поменяв профессию и познакомившись на новой работе со мной, он стал внимательно наблюдать за моим питанием, потом изучил литературу, которую я ему дал, и стал использовать полученные знания и мой опыт на практике. Он отказался от предложенной традиционной медициной диеты, которая не давала реального сдвига на протяжении двух или

трех месяцев, и стал использовать в рационе питания свежие фрукты и овощи, сухофрукты и орехи, много зелени и термически не обработанные мясо и рыбу. Стал ходить пешком. Уже через неделю его состояние здоровья позволило оставить дома прибор за слежением сахара в крови, за месяц он потерял 14 кг веса, а через 5 месяцев такого питания он избавился от всех неприятных симптомов при весе 88 кг.

Диета, которую выбрал он и в основе которой лежат практически только свежие натуральные продукты, называется палеодиета, или «диета времен палеолита». В основе этой диеты лежит теория, что мы с вами исходим от людей времен палеолита, охотников и собирателей. Пищей им служили дичь, рыба, любые плоды, съедобные травы и корни. Обратите внимание, что все вышеперечисленное богато пищевыми ферментами, разными витаминами и минералами, клетчаткой. Человек времен палеолита много двигался, в основном, в поисках пищи, и имел большие временные промежутки между её приемами, если говорить языком науки. Идеальный вариант, с точки зрения современной функциональной медицины.

«Воссоединение вкусной и полезной еды с питательностью и насыщением, которые предполагала природа, когда создавала пищу, - ключ к избавлению от пагубных привычек питания».

Д. и М. Хартвиг

Не волнуйтесь, глядя на название, никто не будет вас загонять в пещеру или призывать участвовать в охоте. Это чисто диетологические рекомендации, основанные на принципе изначальной пригодности той или иной пищи для человека, который прописан нам природой. Например, плоды созданы природой для того, чтобы их есть. Спелое яблоко, персик или вишенка всем своим аппетитным видом как бы говорят: «Съешь меня!». Любая термическая обработка фруктов и ягод лишает их воды и части витаминов, превращая их из продуктов, безусловно, полезных

в продукты с **высокой гликемической нагрузкой** (ГН), это когда на 100 г продукта приходится очень много простых сахаров. Есть такие вещи нужно уже очень умеренно и лучше не совмещать с другой едой. Употребление большого количества продуктов с высокой ГН современная медицина считает главной проблемой для здоровья человека или, я бы даже сказал, человечества. Значит, фрукты и ягоды нужно употреблять сырыми, пользы от них будет в разы больше и никакого вреда.

И наоборот, зерна, семена, бобы, орехи природа наделила механизмами, защищающими их от поедания, чтобы они могли прорасти и размножиться, прежде, чем их съедят. Это и скорлупа или толстая оболочка, и специальные вещества, которые наука называет антиферментами и антинутриентами (фитаты, лектины и др.). Они препятствуют нормальному пищеварению и усвоению полезных веществ. Для того чтобы избежать проблем при поедании таких продуктов, их надо очистить от скорлупы или оболочки, а потом семена и орехи подолгу вымачивать в воде, зерна и бобы смолоть в муку или подолгу готовить (варить, запекать, жарить). С животными продуктами оказалось еще сложнее. Принципиально мясо, рыбу, яйца или икру нужно есть сырыми. Не торопитесь закрывать книгу, я знаю про паразитов и опасные бактерии, про загрязнение окружающей среды и про доставшиеся нам в результате эволюции недоразвитую челюсть и слабое пищеварение. Тем не менее, вопрос приготовления пищи – хороший повод рассказать вам, что я знаю про энзимы (ферменты).

ЭНЗИМЫ. ПРИЯТНО ПОЗНАКОМИТЬСЯ.

Энзимы – белковые катализаторы процессов жизнедеятельности. Они присутствуют в клетках растений и животных – вообще

везде, где есть жизнь. Благодаря им прорастают семена и распускаются почки на деревьях. В организме человека вырабатывается множество видов энзимов. Без них не переваривалась бы и не усваивалась пища, не обновлялись бы клетки, не разрушались токсины и не происходило бы очищение организма. Проще говоря, без энзимов жить невозможно.

Считается, что в нашем организме имеется более 5000 видов энзимов, однако далеко не все из них вырабатывает он сам. 3000 видов энзимов производят кишечные бактерии, остальные энзимы мы получаем вместе с пищей.

«Энзимы вырабатываются только живыми организмами. Синтезировать их искусственно в какой-нибудь химической лаборатории мы не в силах».

**Врач-гастроэнтеролог
с мировым именем Х. Шинья**

По большому счету энзимы – золотой запас нашего организма, потому что, согласно принятой сегодня теории (подтверждаемой на практике), количество энзимов, вырабатываемых органами человека, – конечно. То есть, если злоупотреблять их применением или нарушить процесс производства, то в один прекрасный момент – бац! – и их может не стать. Еще остаются споры вокруг механизма этого явления. То ли с возрастом мы израсходуем весь банк, то ли с возрастом мы не можем банк пополнить. Но результат один: проблемы с пищеварением и усвоением пищи. Серьезные проблемы, которые становятся причиной болезней, старости и смерти.

Вот тут, как в басне Крылова, самое время вспомнить про «лето красное пропела», или про свою молодость. Оказывается, свои энзимы можно было сберечь с молодости, используя для правильного пищеварения энзимы, находящиеся непосредственно в продуктах питания. Там, где они есть. Такие энзимы для удобства можно назвать пищевыми, то есть содержащимися в самой пище. Наши собственные носят название

пищеварительные, что весьма логично, ведь вырабатываются они органами пищеварения (ротовая полость, желудок, поджелудочная железа, клетки кишечника).

В мясе и рыбе, яйцах и икре пищевые энзимы есть, вот только разрушить их можно легко, если нагреть до температуры +45 °С в воде или до +65 °С в сухом жаре.

Советские ученые во главе с академиком М. А. Уголевым провели в свое время эксперимент. Они сделали физиологический раствор, который по своему составу был идентичен желудочному соку человека. В этот раствор были помещены сначала лягушка сырая, а затем вареная. Контрольное «пищеварение» вареной лягушки шло быстрее, но через некоторое время остановилось, оставив ученым недопереваренные части. «Пищеварение» сырой лягушки шло медленнее, но переварено было все без остатка. Такое явление получило название «индуцированный аутолиз» – самопереваривание и стало надежным подкреплением идеи исключительной важности пищевых ферментов во всех последующих диетологических теориях.

Что это знание дает нам с вами, а не ученым? Один из самых важных принципов здорового питания и один из самых важных критериев при выборе пищи.

Продукты, содержащие в себе пищевые ферменты, – наиболее адекватная пища для человека. Продукты, в которых пищевых ферментов нет, – это наше относительно свежее изобретение, и в пищу они изначально не предназначались.

ЗНАНИЕ В МАССЫ!

Образованность и осознанность людей в теме питания растет каждый год. Сегодня на первый план в развитых странах выходит качественный состав пищи, а не продовольственная безопасность, каждый год растет интерес к продуктам натуральным, фермерским, органическим. Такие продукты имеют

гораздо более высокие органолептические свойства, то есть элементарно вкуснее и их качественный (читай, химический) состав намного содержательнее. В них нет такого количества загрязняющих или вовсе токсических веществ.

Вот уже много лет я читаю этикетки.

Состав продукта меня интересует больше, чем информация о калорийности и пищевой ценности, но это не значит, что вам не надо делать того или другого, просто я ЗОЖ-блогер, и я знаю многие вещи наизусть, а о моем отношении к расчету съеденных калорий я уже рассказал.

В кафе или ресторане я придирчиво изучаю меню и, если этого не достаточно, подвергаю допросу официанта, а то и повара. В общем, я потребитель тот еще! Но хочу заметить, что выбираюсь я из этих заведений на своих двоих и по доброй воле, больше того, я даже упрека или раздражения не наблюдаю в последнее время у людей, которые меня обслуживают, а только интерес!

Это дает надежду, что в ближайшем будущем у нас с вами получится изменить сложившийся стереотип питания путем запросов потребления, а в следствие – большую часть индустрии производства продуктов.

Пока этого не произошло, я читаю этикетку. В силу моих пищевых предпочтений отменяются продукты, содержащие сахар или его заменители, дрожжи (это отдельная тема), различные химические добавки и то, что, по мнению производителя, идентично натуральному. Ну и сделайте натуральное!

С одним вопросом разобрались, теперь необходимо оценить качество самого продукта, и это бывает не просто, если упаковка непрозрачная. Действовать будем, исходя из житейской логики: посмотрю срок хранения и крайнюю дату реализации, оценю качество самой упаковки, ведь если производитель заявляет длительный срок хранения, а у нас в руках бумажный пакет или не вакуумная упаковка, логика подскажет: в составе консервант, что бы ни говорили производители. Посмотрю на соотношение

цены и объявленного качества: продукты натуральные, органические или фермерские не могут стоить, как индустриальное производство. Обратили внимание, как мы плавно подкатились к вопросу: «А почему?». И если мы все подвергаем сомнению или анализу, верить ли надписям **ORGANIC, ECO, BIO, NATURAL, RAW?**

Не спешите открывать Википедию, я это уже сделал. Вот информация из нее: «**Биопродукты** (также органические продукты) – продукция сельского хозяйства и пищевой промышленности, изготовленная без использования (либо с меньшим использованием) синтетических пестицидов, синтетических минеральных удобрений, регуляторов роста, искусственных пищевых добавок, а также без использования генетически модифицированных продуктов (ГМО). В переработке и производстве готовой продукции запрещено рафинирование, минерализация и другие приемы, которые снижают питательные свойства продукта, а также добавление искусственных ароматизаторов, красителей (кроме тех, что определены в соответствующих стандартах). Согласно мета-анализу 12 научных исследований, проведенному в 2009 году, не существует свидетельств благотворного влияния органической пищи на здоровье, как и свидетельств того, что между органической пищей и пищей, произведенной традиционными методами, существует разница в питательной ценности.

Урожайность органического земледелия в целом ниже интенсивного; переход на производство органических продуктов не рекомендуется для развивающихся стран; а продолжение роста населения требует отказа от идеологии органического сельского хозяйства и использования более прагматичных методов».

 Продукты органического производства придут к нам из стран ЕС, США и других высокоразвитых, потому что «растущее население развивающихся стран», по рекомендации МВФ, пока будет все делать «более прагматичными методами». Без комментариев, мы с вами за всех не в ответе.

 Для присвоения продукту статуса «**органический**» контролирующие органы инспектируют каждый этап его пути «от поля до прилавка»: посевной материал, сельскохозяйственные угодья и агротехнические приемы, хранение, переработку, упаковку. Даже продавец – оптовая компания или магазин – обязан получить сертификат, подтверждающий его статус как дистрибьютора органических продуктов. **Знак сертифицирующей организации** на этикетке органического продукта – надежная гарантия его качества и экологической чистоты.



Поэтому, когда мы видим на упаковке **значки с картинками выше**, можно быть уверенными, что продукты, находящиеся внутри, были произведены именно способами, описанными выше в Википедии.

 Несмотря на то что Мировое Правительство рекомендует всем заняться прагматичным сельским хозяйством, а преимущество органического или натурального производства не доказано, почему-то производство органических продуктов питания в ЕС, США, Японии, Австралии растет примерно на 10% в год. Это огромные цифры в масштабе всего мирового производства. Вероятно, жители этих стран не сильно озабочены сбором доказательств, а вместо этого активно поощряют своих производителей, покупая натуральное. В России до сих пор на государственном

уровне не закреплены понятия «экологически чистый», «биологический чистый», «органический»:

ГОСТ, пункт 3.5.1.5.: Информация о таких свойствах продукта, как «Выращенный с использованием только органических удобрений», «Выращенный без применения пестицидов», «Выращенный без применения минеральных удобрений», «Витаминизированный», «Без консервантов» и других допускается только при наличии у изготовителя подтверждения указанной информации. Нанесение на пищевые продукты надписи «Экологически чистый» не допускается.

Вот так! Именно поэтому, вы не увидите продуктов питания российского производства, отмеченных этим благородным знаком. Да и российских производителей, как вы понимаете, это никак не стимулирует. Я выбираю на прилавке магазина продукты, отмеченные знаком БИО, Органик, не дожидаясь, пока специалисты ВОЗ сделают мне отмашку, а продукты российского производства я тестирую сам после предварительного критического осмотра. Еще одно замечание: натуральные продукты российского производства я предпочитаю покупать в магазинах здорового питания, благо недостатка сейчас в них нет, где они отслеживаются по происхождению. Прекрасно знаю и уважаю позицию многих владельцев таких магазинов: «Это не бизнес, это моя миссия».

И еще, если вы не видите смысла в органической еде, не можете себе ее позволить или не можете ее найти, ничего страшного. Просто ешьте больше овощей и фруктов!

ТАРЕЛКА МОЛОДОСТИ НАШЕЙ

Ну вот, лишившись на время приличной части полок в супермаркете, надо понять, что дальше? Неужели все йогурты в нашей книжке «одинаково бесполезны»?

Конечно, нет.

Пока голова еще не закружилась от голода и сохранилась способность мыслить логически, можно сделать свой выбор. Правильный выбор. В пользу продуктов простых, натуральных, богатых не только питательными веществами в виде БЖУ, но и так необходимыми нам микро- и макро-нутриентами, витаминами, клетчаткой. Ну и самый лучший вариант, если эти продукты будут местными и сезонными. Попробую, пользуясь случаем, заглянуть в ближайшее будущее диетологии и предположить, что после всех баталий о пользе или вреде жиров или углеводов, низкокалорийной, низкобелковой, растительной, кремлевской или какой-то еще диеты, ученое сообщество скоро опять заговорит о пользе питания по сезону и с учетом климатических условий проживания. Для нас с вами это значит много фруктов, ягод и зелени летом, овощи, орехи, мясные продукты осенью, жирная рыба, масло, корнеплоды зимой, крупы, соленья, сухофрукты весной. Поделюсь с вами одним своим наблюдением. Уверен, что не безынтересным для вас.

В августе 2018 года президент России Владимир Путин подписал закон, регламентирующий производство в РФ органической продукции. Документ вводит понятия «органическая продукция», «производители органической продукции» и «органическое сельское хозяйство» и регулирует нормы ее производства, хранения, транспортировки, маркировки и реализации. Положения закона не распространяются на парфюмерию, косметику, лекарства, семена лесных растений, продукцию охоты и рыбалки (за исключением продукции аквакультуры). Предусматривается, что закон вступит в силу с 1 января 2020 года.

Наверняка вы много раз читали и слышали о так называемых «диетах долгожителей»?

Тут и японцы с острова Окинава, и сицилийцы, и жители французского Средиземноморья, и народы, живущие на Кавказе, и много-много граждан, находящиеся в разных частях света. Ученые, изучающие их феномен, пишут о полезности каких-либо продуктов, присутствующих в рационе долгожителей, причем у всех разных, о стрессоустойчивости и практиках медитации, о горном воздухе, чистой воде и еще о многом другом. Это все правда. Но долгожители есть не только в горах или на берегу моря. Красное вино и маслины трудно представить на столе у японцев, а ежедневный рис и соевые бобы быстро доведут до недугов улыбчивых французов. Я же заметил одну, решающую для себя закономерность: все эти люди никогда не уезжали из своего региона. Во всяком случае, надолго.

То есть они не меняли в течение всей своей жизни привычный уклад. Климат, режим и рацион питания, питьевую воду, даже соседей. Сдается мне, что секрет долголетия именно в этом, в постоянстве.

Раз уж мы заговорили о конкретных продуктах из меню долгожителей, то не помешает вернуться к антиоксидантам. Веществам, которые содержатся в большом количестве натуральных продуктов питания и задача которых – бороться с окислительной реакцией. Тем более что многими из самых мощных антиоксидантов на поверку оказываются известные и доступные для нас продукты. Кто они, бесстрашные бойцы невидимого фронта? Начнем с самого известного – **витамин С**. Перечень продуктов его содержащих займет не одну страницу. Витамин С участвует в борьбе с любыми воспалениями. Современная медицина в своих назначениях возвращается к натуральным формам витамина С. Что ещё?

антиоксидант	где находится
гесперидин и наренгинин	кожура цитрусовых
ликопин	придает красный цвет томатам
кверцетин	шелуха лука, гречка и брокколи
ресвератол	кожура красного винограда
антоцианы ягод	любые ягоды, особенно черника
полифенолы	семена льна, кунжута, б/к капуста
убихинон (тот самый коэнзим Q10)	б/к капуста и брокколи
флаванолы и процианиды	какао-бобы
хлорогеновая кислота	зерна кофе
гепатопротекторы (для печени)	артишок и расторопша
куркумин	куркума
флаваноиды и полифенолы мёда, прополиса, перги	продукты пчеловодства
эпигаллокатехины зеленого чая (эликсир вечной молодости EGCG)	зеленый чай





Список далеко не полный, и в нем те, кто сейчас особенно на слуху и с чьей помощью в ближайшее время научатся решать самые сложные задачи в здравоохранении. Вот такая вот петрушка! Петрушка, кстати, тоже хороша как поставщик ценных витаминов группы В.

ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ

И еще об одном моменте, прежде чем перейдем непосредственно к тому, чем занимаемся мы с Миленой.

Любой, даже самый полезный продукт можно испортить его неправильным приготовлением. Будь то термическая или механическая обработка или, наоборот, недостаточно долгое на него воздействие. Нужно четко представлять себе, как и что можно приготовить, а что лучше съесть в первозданном виде. В некоторых случаях подсказки дает нам сама природа, а иногда нужно просто знать механизмы и принципы. Человек – единственное на планете существо, которое не довольствуется пищей в ее первозданном виде, а использует различные способы для ее «приготовления». Одни ученые считают такую нашу особенность достижением эволюции, другие – ее проклятием. Как это часто бывает, истина находится где-то посередине. Даже имея на сегодняшний день огромный багаж знаний и опыта, касающихся тех или иных способов обработки или приготовления продуктов, мы все равно не способны отказаться от некоторых из них, поэтому я делаю выбор в пользу наиболее простых и щадящих способов, чтобы не употреблять в пищу неудобоваримые и токсичные вещества.

Что я имею в виду под «неудововаримые и токсичные»? Сейчас объясню. Белок разрушается при температуре выше +60...+70 °C. Термообработка денатурирует белки пищи, связывая аминокислоты таким образом, что они становятся устойчивыми к действию ферментов. В результате полное расще-

пление белков до аминокислот оказывает затрудненным, и белки становятся практически бесполезными для нас, а по сути даже токсичными, ведь любой белок пригоден для использования нашим организмом лишь после того, как он расщеплен на отдельные аминокислоты.

Разные виды жарки жирных продуктов: во фритюре, на открытом огне, просто на сковороде – приводят к образованию в жирах канцерогенных веществ (акролеина, углеводорода, нитрозамина, бензопирена). При жарке температура варьируется в районе +200...+500 °C. Когда ненасыщенные растительные жиры (например, растительные масла) нагреваются до таких температур и особенно когда **полиненасыщенные жиры** подвергаются многократному нагреванию, как происходит при обжаривании во фритюре в индустрии фастфуда, их естественные химические цис-связи преобразуются в транссвязи, при этом получаются трансжирные кислоты, признанные одним из самых опасных компонентов современного питания. За счет своей текучести такие жиры проникают во все остальные компоненты пищи. Когда вы едите продукт, приготовленный с маслом при высокой температуре, вы едите ТРАНСЖИР!

Ну, и наконец – **сахара**. Расплавление молекул сахара при нагревании вызывает необычайно сильную гликемическую реакцию организма. Уровень сахара в крови начинает резко повышаться, стоит только поест вареных углеводов и особенно очищенных от клетчатки зерновых продуктов, некоторых корнеплодов. Яркий пример – картофель.

ГИ сырого картофеля – 25, а перечень полезных веществ и элементов в нем может занять целую страницу, НО, как только мы приступаем к его приготовлению, полезные вещества улетучиваются или растворяются, а ГИ, напротив, идет в рост, достигая 95 к моменту его кулинарной готовности.

Примерно таким же образом ведет себя калорийность продуктов. Но почему? Неужели при нагревании меняется их состав? Нет, мы просто убираем воду и разрушаем клетчатку. И теперь в сухарях 407 ККАЛ на

100 г, в отличие от их прародителя – хлеба, где их 266 на 100 г.

Усвоение вареных и печеных сложных углеводов затрудняется, когда мы смешиваем их с жирным и очень сладким, что может привести к брожению. Побочные продукты брожения – газы, спирт и уксусная кислота. Спирт – протоплазматический яд, убивающий каждую клетку, с которой он контактирует. Чистая уксусная кислота тоже ядовита. Ее водный раствор в пропорции 1:19 называется столовым уксусом.

Под воздействием высоких температур в углеводных продуктах образуется сильный токсин акриламид (та самая коричневая корочка). Это открытие сделано шведским ученым совсем недавно, в 2002 году. Особенно высокие концентрации акриламида обнаружены в магазинном хлебе, чипсах, крекерах, картофеле фри и других сухих приготовленных углеводах.(4)

Ну вот, наговорил ужасов! И чем это отличается от распространенных нынче пугалок про еду, после которых вообще не понимаешь, что же можно есть? Есть что-то все равно надо и готовить еду приходится. Как нам быть?

ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНО

Поделюсь с вами своими идеями. Опять же на основе собственного опыта и знаний.

1 Если без приготовления не обойтись (в случае почти со всеми зерновыми, бобовыми, картофелем и некоторыми другими корнеплодами, мясными продуктами, рыбой, морепродуктами), предлагаю отныне использовать самые щадящие методы обработки. Приготовление на пару, при низкой температуре, с предварительным замачиванием.

Картофель и рис лучше подавать к столу охлажденными. **Крахмал** в таком случае становится **резистентным** – сложным в усвоении, но прекрасным кормом для полезной микрофлоры кишечника, или

натуральным пребиотиком. Важно для каждого продукта правильно выбрать свой вид тепловой обработки.

Приготовление мясных блюд и рыбы в духовке или на пару – самый безопасный и очень бережливый способ. Есть еще один способ, но слишком неоднозначная у него репутация – микроволновка.

За счет приготовления без воды и короткого времени нагрева это самый бережливый способ. ВОЗ прямо говорит об отсутствии вреда здоровью при использовании таких приборов, но вот я не знаю... Не уверен... Могу только заметить, что ни в коем случае нельзя использовать для разогрева в СВЧ любую посуду из **пластика и пластмассы**. От слова КАТЕГОРИЧЕСКИ!

2 Мы не будем применять термообработку там, где ее можно избежать.

3 Мы не будем повторно разогревать уже приготовленные блюда.

4 Для наилучшего усвоения продуктов мы будем их измельчать, замачивать или ферментировать.

Что ещё нам придется сделать ради своей красоты и долголетия?

1 Постепенно отказаться от употребления уже приготовленных промышленным способом продуктов питания или блюд быстрого приготовления (фастфуд).

2 Не использовать растительное масло во время высокотемпературной термической обработки продуктов (только в уже готовое блюдо). Исключением можно считать качественное оливковое масло холодного отжима или масло авокадо, хотя это уже из области пижонства, я бы авокадо исключительно цельным и сырым.

3 Не использовать продукты, высокий срок хранения которых обусловлен наличием большого количества консервантов.

Пожалуй, дойдя до этой страницы, у многих из вас возник вопрос: «Как же наши герои? Наверняка, обладая таким количеством знаний и практическим опытом, старение

им не грозит? Сергей, Милена, ау! Что там с вашим омоложением?».

Вы заметили, что слово омоложение / молодость прозвучало сейчас впервые за все время повествования? Ну, не считая заглавия.

Натурам особо впечатлительным рекомендую пропустить следующий абзац.

Исходя из всех известных науке фактов о человеческом теле, стать моложе ни у кого не получится. Наше тело запрограммировано на то, чтобы родиться, достичь половозрелости, затем детородного возраста, затем лишится такой способности и умереть.

Ученые разных стран проводят один и тот же эксперимент (видимо, в надежде получить иной результат): они сшивают в лаборатории двух мышей, взрослую и молодую, чтобы объединить и усреднить их потенциальные возможности. В результате эксперимента молодая мышь почти всегда стареет быстрее, а старая никогда не становится моложе.

Значит ли это, что в заглавии книги изначально заложен обман и никакой тарелки молодости не существует? Конечно, нет! Помимо возраста паспортного существует еще масса других возрастов, и вот для них-то наша тарелочка будет в самый раз.

В медицинской науке есть такой термин – возраст дожития. Не думаю, что нужно его расшифровывать. Так вот на моей памяти он уже смещался с 70 до 75 лет. Мы с Миленой снова в движении и в эксперименте,

качество жизни – вот тема, которая захватила нас сейчас. До возраста дожития у нас еще есть время, и мы намерены провести его максимально полезно для себя вне зависимости от того, сколько в нас было заложено оксиддисмутазы и миелина.

ЧИТАТЕЛЬ, ЗА НАМИ, НА КУХНЮ!

В своих кулинарных шедеврах (а иначе их не назовешь) мы применяем все те принципы и стратегии, о которых я рассказал в этой книге. При приготовлении наших десертов мы не используем термическую обработку продуктов, ну разве масло растопим в водяной бане или ошпарим что-нибудь кипятком для надежности. Мы избегаем продуктов, содержащих **глютен**. Исключением можно считать овсянку, которая, на мой взгляд и по моему опыту, в редких случаях может стать причиной раздражения кишечника и одноименного заболевания – синдром раздраженного кишечника. Она действительно, как и все зерновые, содержит в своем составе клейкий белок, но не глютеин, а авенин, который переваривается нашим организмом легче, чем другие белки клейковины зерновых. Однако, людям с уже имеющимися симптомами этого заболевания, а тем более с цеаликией, лучше употребления овса и овсяных хлопьев избегать.

Мы не используем в своих рецептах молоко и его производные. Мы вообще **не используем животные продукты**. И дело

«Когда вы покупаете продукты, читайте этикетки и даже самые маленькие символы. Неудивительно, что они даже с лупой не могут быть прочитаны. Синтетические добавки нитрата натрия и нитрита натрия являются одними из самых больших палачей молодости и здоровья. Самые опасные консерванты обозначаются и бутилированный гидрокситолуол, и бутилгидроксанизол (Е320). Они используются против прогорклости. Добавляются в приготовленные торты, жевательную резинку, конфеты, макароны, чтобы сохранить свежесть и срок годности. Это продукты, которые любят большинство детей. Они вызывают рак и аллергию. Так и сахар. Он приводит к развитию рака мочевого пузыря, но рафинированный сахар является еще более опасным. Лучше пить ваш кофе горьким».

Профессор Христо Мемерски

тут не только в отношении к братьям нашим меньшим. В наших десертах они просто не нужны. Вкус от этого только выиграет, и ограничений к употреблению практически никаких не остается. Ну, разве что калорийность, с которой теперь вы знаете, что делать. Отслеживать, но не погружаться в нее с головой.

Отдельно расскажу про **сахар**, который мы тоже не используем в своих рецептах ни в каком виде или обличии. Это важная ремарка, потому что обличий для сахара производители придумали массу, чтобы ввести в заблуждение потребителя, то есть нас с вами.

Судите сами, вот самые популярные названия: сахароза, мальтоза, фруктоза, фруктовый сахар, тростниковый сахар, сахарный тростник, тростниковый сок, тростниковый сироп, тростниковая патока; кукурузный, свекольный, кленовый, пальмовый, финиковый, кокосовый сахар, а также все сиропы из них.

В своих рецептах мы используем в качестве подсластителя натуральные **свежие или свежемороженые фрукты и ягоды, сухофрукты**. Но главным сахарозаменителем у нас почти всегда будет финик. Вот тут обычно начинаются к нам вопросы. Насколько финики (а заодно и другие сухофрукты) адекватная замена рафинированным сахарам. Ведь некоторые врачи в погоне за темами для своих статей и популярностью блогов уже поспешили объявить вне закона все сладкие фрукты, сухофрукты и ягоды, аргументируя это борьбой с инсулинорезистентностью и метаболическим синдромом – главными факторами не только преждевременного старения, но и смертельных болезней.

Придется вернуть вас на пару минут в мир медицинской науки, так как слова инсулинорезистентность и метаболический синдром вы сегодня можете слышать из каждого утюга и из каждого чайника и, несмотря на мою ироничность, тема эта для здоровья серьезная, и лучше бы иметь представление о том, что же это такое.

Инсулинорезистентность – это нарушение метаболического ответа на эндогенный

или экзогенный инсулин. При этом невосприимчивость может проявляться как к одному из эффектов инсулина, так и к нескольким.

Метаболический синдром – это комплекс хронических изменений в организме, связанных со сбоями регуляции нашего обмена веществ. При метаболическом синдроме, нередко среди людей старших возрастов, отмечается высокое артериальное давление, способствующий атеросклерозу повышенный уровень холестерина и жиров в крови, невосприимчивость тканей к сахароснижающему гормону инсулину (инсулинорезистентность), жировые отложения в печени и вокруг внутренних органов. Важную роль в развитии метаболического синдрома отводят хроническому воспалению, связанному с выработкой факторов воспаления висцеральной жировой тканью (А. А. Москалев).

Наибольшая опасность, способная вызвать инсулинорезистентность и другие метаболические проблемы, исходит от **конечных продуктов гликирования** (КПГ), которые в свою очередь возникают в результате нагревания белков, жиров и углеводов. КПГ считаются одними из самых мощных триггеров старения и умирания клеток, а значит, и всего организма в целом. Та самая поджаристая золотистая корочка на поверхности приготовленного блюда и есть результат гликирования.



Банан

Состав по БЖУ,
минералам и витаминам
на 100 г*

Вода	г	74,91
Калории	ККАЛ	89
Белки	г	1,09
Жиры	г	0,33
Углеводы	г	22,94
Клетчатка	г	2,6
Сахара (всего)	г	12,23
Сукроза	г	2,39
Глюкоза	г	4,98
Фруктоза	г	4,85
Крахмал	г	5,38
Ca	мг	5,45
Fe	мг	0,26
Mg	мг	27,45
P	мг	22,45
K	мг	358,45
Na	мг	1,45
Zn	мг	0,15
Mn	мг	0,27
Se	мкг	1,0
Витамин С	мг	8,7
В3	мг	0,655
В5	мг	0,334
В6	мг	0,367
В9	мкг	20,11
Холин	мг	9,8
Витамин А (RAE)	мкг	3,0

Финик

Состав по БЖУ,
минералам и витаминам
на 100 г*

Вода	г	20,53
Калории	ККАЛ	282
Белки	г	2,45
Жиры	г	0,39
Углеводы	г	75,3
Клетчатка	г	8,0
Сахара (всего)	г	66,35
Сукроза	г	23,84
Глюкоза	г	19,87
Фруктоза	г	19,56
Крахмал	г	1,6
Ca	мг	39,13
Fe	мг	1,02
Mg	мг	43,13
P	мг	62,13
K	мг	656,13
Na	мг	2,9
Zn	мг	0,29
Mn	мг	0,262
Se	мкг	3,0
Витамин С	мг	0,4
Ниацин	мг	1,274
Пантотен	мг	0,589
В6	мг	0,156
В9	мкг	19,13
Холин	мг	6,3
Витамин А (RAE)	мкг	0,8
Криптоксантин	мкг	0,8

Но не только. Гликирование углеводов и белков (в том числе коллагена) происходит постоянно внутри нашего организма, если мы наблюдаем избыток глюкозы в крови. С процессом гликирования прекрасно справляется наша буферная система (гликоксалазная) до тех пор, пока мы не перегрузим ее большим количеством сахаров и КППГ из пищи.

Наш многолетний опыт жизни без плиты, духовки и разведенного костра показывает, что опасность, исходящая от фруктозы и глюкозы во фруктах и сухофруктах, нивелируется (от слова совсем) при их умеренном употреблении и при отсутствии постоянного их нагревания. Поэтому на основе собственного опыта и исходя из уже изложенного выше **правила нутритивной плотности пищи**, мы используем в качестве подсластителя финики, а не самый правильный сахар или самый полезный сироп. В процессе приготовления сахара и сиропов промышленным способом все равно используют нагревание (выпаривание) или химическую обработку, при этом содержание минералов, витаминов и энзимов в них стремится к нулю.

Некоторое время приходилось даже слышать, что обычный сахар куда безопаснее, чем фрукты или финики, ведь многие сладкие фрукты и сухофрукты имеют высокий ГИ, а значит, способны вызвать больше проблем в организме, связанных с сахаром и инсулином в крови.

Я вижу в этом уход от настоящей проблемы в сторону слишком заумных и сложных теорий, которые призваны сбить с толку потенциального клиента врачей. А, по мнению очень многих современных врачей, мы с вами не кто иные, как «потенциенты» –

потенциальные пациенты. Такой термин придумал для нас врач Никита Жуков в своей книге «Медицина».

Так вот, проблема рафинированного сахара и сиропов в том, что на 374 ККАЛ в 100 г* (в сахарине) в них почти не содержатся необходимые нам микро- и макроэлементы, витамины, клетчатка. А в рафинаде еще и отсутствует вода. Как они могут быть полезнее или безопаснее натуральных продуктов, ума не приложу?

Для примера приведу вам качественный состав финика и банана – самых популярных подсластителей в этой книге.

Я не исключаю, что при ряде уже случившихся заболеваний необходима строгая диета без простых сахаров или с самым минимумом их содержания, но даже в этом случае в первую очередь нужно отказаться от сахарозы (сахара), белого хлеба, белого риса или картошки фри, а от фруктов и ягод в последнюю очередь.

Ну все, вот мы и добрались до конечной точки нашего с вами путешествия.

Получив аргументированное обоснование нашим принципам кулинарии, переходим непосредственно от теории к практике.

Приготовьте место на кухне и несложный набор техники, аксессуаров.

Нам понадобится блендер, лучше, если мощный, способный не только смешать жидкую или мягкую массу, но и измельчить орехи и сухофрукты. У нас для этих целей блендера три. Все три не профессиональные, но мощные и стильные.

Небольшой стационарный, мощностью 900 Вт, с тремя разными по объему чашами и шестичелюстным ножом, обеспечивающим отличное взбивание. Погружной с разными насадками и мощностью 1300 Вт,

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ. ГИ фиников невысокий. По-видимому, в начале исследований гликемических индексов разных продуктов была допущена ошибка или опечатка в отношении финика, и почти во всех интернет-изданиях или книгах указывают значение для финика от 120 до 143 единиц. И это рекорд. Исследования 2016 года дают следующие значения: от 42 до 76 в зависимости от сорта. Поэтому сегодня финики в небольшом количестве рекомендуют врачи диабетикам.

который имеет два режима скорости. И большой измельчитель с S-образным ножом. Задача такого ножа – резать и крошить.

Все три прибора прекрасно дополняют друг друга, вписываются в бюджет около 10 000 рублей и дают нам возможность работать с небольшим объемом ингредиентов. Напомню, что главный принцип здорового питания для долголетия: размер имеет значение, когда речь заходит о порциях.

Формы для кондитеров. Чем их больше, разных, тем лучше! Большие и маленькие, силиконовые, фарфоровые, металлические, бумажные – подойдут всякие.

Бумага для запекания. Несмотря на то что запекать мы ничего не будем, это нужная нам вещь.

Вот собственно и всё!

А ТЕПЕРЬ ЗА НАМИ В МАГАЗИН!

Если речь в рецепте идет об арахисовой или ореховой пасте, то мы всегда имеем в виду натуральную пасту без сахара и консервантов. Еще лучше, если это будет урбеч. Вы не знаете, что это такое?

Традиционный урбеч представляет собой пасту, приготовленную в горных селениях Кавказа с использованием специальных каменных жерновов. Эти мельницы, которым зачастую не одна сотня лет, вращаются очень медленно, что позволяет смешиваться жмыху и маслу в однородную массу. В качестве сырья для традиционного урбеча, полезные свойства которого признаны официальной медициной, используют сырое льняное семя или жареные орехи, грецкий или фундук. Такая паста рекомендована тем, кто страдает сахарным диабетом, остеоартритами, ревматоидными артритами, иммунными, сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями зрения, а также при недостаточном или

избыточном весе. Сейчас урбеч делают из любых семян или орехов. Если говорить об урбечах из орехов, то раньше их по традиции обжаривали перед приготовлением урбеча. Сегодня почти все производители делают урбеч из сырого сырья. Именно такую **100% натуральную пасту**, получаемую путем перетирания на каменных мельничных жерновах сырых семян или орехов, которые не подвергались какой-либо термической обработке, поэтому сохранили все витамины и полезные вещества, данные им природой, я и советую покупать.



Финики. Об их пользе я уже рассказывал, осталось обратить ваше внимание на то, что мы везде используем мягкие, почти свежие, иранские финики, которые вы можете сейчас купить на любом рынке или в большинстве магазинов.

Для того чтобы шкурка от финика не повлияла на внешний вид наших изделий, мы ее отделим. Сделать это не сложно, если обдать финики кипятком буквально несколько секунд или замочить их в теплой воде на несколько минут. Шкурка начнет отделяться сама.

Кокосовое масло. Берем нерафинированное холодного отжима. Купить его можно в магазинах или на сайтах здорового питания. Масло кокоса находится в твердой или пастообразной форме, а при температуре выше +25 °C становится жидким. Мы всегда отдаем предпочтение маслу кокоса, а не какао-маслу, так как считаем его исключительно полезным, да и работать с ним легче.

Какао. Мы используем сырой органический какао-порошок. От его качества зависит вкус любого шоколада. Конечно, за неимением лучшего, можно взять «Золотой ярлык», но если вы хотите стать кулином-кондитером с большой буквы, придется забыть о компромиссах. Качественное какао можно купить в магазинах здорового питания или заказать онлайн.

Семена, орехи, зерна мы выбираем только сырые и либо замачиваем их, либо мелем в муку. И тот, и другой способ необходимы для решения проблемы усвоения питательных веществ из них.

1. Д. Веремеенко: nestarenie.ru
2. tiensmed.ru
3. Из лекции ученого геронтолога А. Коляды
4. Грэхем Дуглас. «Теория 80/10/10»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, КОТОРУЮ ИСПОЛЬЗОВАЛ Я:

В. Зеланд.

Трансерфинг реальности.

В. Зеланд, Ч. Сарно.

Живая кухня. Трансерфинг обновления.

М. Монтиньяк.

Секреты питания Монтиньяка.

Для всех, особенно для женщин. (сборник)

А. Эрет.

Лечение голодом и плодами.

П. Брегг.

Чудо голодания.

Н. Уокер.

Лечение овощными соками.

К. Обербайль.

Витамины целители.

Д. и М. Хартвиг.

**Здоровье начинается
с правильной еды.**

Дж. Тейтельбаум, К. Фидлер.

Без сахара.

Д. Вильям.

Пшеничные килограммы.

Н. Джокович.

Вкус победы.

Х. Шинья.

Волшебные энзимы.

А. Уголев.

Теория адекватного питания и трофология.

Д. Грэхем.

Теория 80/10/10.

Х. Мемерски.

Хотите знать, как отсрочить старение?

Н. Жуков.

Медицина.

А. Москалев.

Кишечник долгожителя.

ЕЩЕ НА ЭТУ ТЕМУ:

Дж. Меркола.

Диета, продлевающая жизнь.

С. Фэллон.

Традиции питания.

К. Кэмпбелл.

Китайское исследование.

Дж. МакДугалл.

Энергия крахмала.

А. Столешников.

Чем наполнить организм.

Дж. Тилден.

Мы то, что мы усваиваем.

Дж. Эндерс.

Очаровательный кишечник.

Д. Перлмуттер.

Еда и мозг.

Здесь только хиты и вечная классика. Не пугайтесь разбросу мнений в предложенной мной литературе. Это нормально для нашего времени. Помните: здоровое питание не может не быть индивидуальным! Ищите что-то, пригодное для себя.





ПРИГОТОВЛЕНИЕ ШОКОЛАДА

1.



2.



3.



4.



5.



6.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТВОРОЖНОЙ МАССЫ

1.



2.



3.



4.



5.



6.







ШОКОЛАД



ВОЗДУШНЫЙ ШОКОЛАД

6 ПОРЦИЙ

«Когда дело доходит до шоколада, сопротивление бессмысленно». Авторство этого афоризма принадлежит женщине и только подтверждает тот факт, что, когда надо, женщины могут формулировать свои мысли точно и емко, просто ситуации для этого случаются редко, вот как в случае с шоколадом. Если вы разделяете мнение автора афоризма и жить не можете без шоколада, то не покупайте промышленный, сделайте его лучше сами, тем более, чего тут делать нечего!

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. какао-порошка
3–5 фиников, очищенных от кожуры и косточек
2/3 стакана кокосового масла
2–3 ст. л. семян чиа
1 стакан кокосовой стружки (если найдете, то берите крупную и жирную)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Растапливаем кокосовое масло на водяной бане. Финики обдаем кипятком и очищаем их от кожуры и косточек.
- Смешиваем какао-порошок и кокосовое масло с помощью блендера (вот тут нам пригодится погружной) и добавляем финики, смешиваем ещё раз.
- После этого добавляем семена чиа и кокосовую стружку. Смешиваем и переливаем в небольшой противень, застеленный бумагой для запекания.
- Убираем в морозилку на 10–15 минут или в холодильник на час. Достаем и нарезаем на квадраты.

ДЕТАЛИ

Кокосовую стружку лучше выбрать с жирностью от 62%. Сейчас можно купить специальные силиконовые формы под размер плитки шоколада. Если вы разольете шоколад в такие формы, то выглядеть это будет очень эффектно. К сожалению, шоколад без темперирования быстро начинает таять в руках, но стоит ли этого бояться? Думаю, нет. Просто храните его в холодильнике.



ЛЕНИВЫЙ «СНИКЕРС»

4 ПОРЦИИ

В арсенале каждого уважающего себя кондитера будет свой вариант батончика «Сникерс». Как правило, это максимально похожее воспроизведение оригинала, и описание рецепта и приготовления занимает 48 строк, что может заинтересовать только САМУЮ ОТЧАЯННУЮ ДОМОХОЗЯЙКУ. Сегодня «Сникерс» станет народным, потому что я предлагаю вашему вниманию рецепт «ленивого» батончика. Ничего по слоям раскладывать не придётся, надо просто все взять и смешать.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1/2 стакана
натуральной
арахисовой пасты
1/4 стакана
кокосового масла
4–5 фиников

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Растапливаем кокосовое масло на водяной бане. Финики обдаем кипятком и очищаем от кожуры и косточек.
- Все ингредиенты кладем в чашу блендера и взбиваем до однородной смеси.
- Затем разливаем по силиконовым формочкам, ставим в холодильник и ждём, не отходя от него далеко и не выпуская его из поля зрения примерно полчаса.
- Храним в холодильнике.



ДЕТАЛИ

Мы не использовали никакого подсластителя в глазури, но вы можете добавить финики или сироп. У нас были овсяные хлопья среднего помола, если у вас они крупные, то перемолите их слегка в измельчителе.

ГЛАЗИРОВАННЫЙ СЫРОК

6 ПОРЦИЙ

Вы знаете, что мы умеем есть глазами не хуже, чем ртом? Мы можем не только представить себе вкус и консистенцию продукта, только взглянув на него, но даже утолить или разжечь аппетит одним только взглядом! Поэтому моя идея с подражанием всем известным гастрономическим хитам не такая уж и примитивная, как может показаться на первый взгляд. Оказывается, нам нужно не просто найти замену пагубному магазинному ширпотребу, но и убедить наш мозг (на первое время), что ничего для него не меняется. Все выглядит привычно и паниковать не стоит. Во всяком случае, пока не попробуем. А там мы еще посмотрим, кто произведет большее впечатление. Магазинный глазированный сырок из пастеризованного молока с сахаром или наш домашний из орехового жмыха, мака и финика.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для сырков:

175 г миндального жмыха
1 стакан овсяных хлопьев
2 ст. л. семян мака
15 фиников
сок и цедра 1 лимона
90 мл орехового молока
несколько капель экстракта ванили

Для глазури:

3 ст. л. какао-порошка
1/2 стакана кокосового масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Финики обдаем кипятком и очищаем от кожуры и косточек.
- Смешиваем все ингредиенты сырков двумя руками до однородной массы и ставим в холодильник на несколько часов или на ночь, чтобы все сухие ингредиенты пропитались соком и молоком, а масса «сцепилась».
- Как только это произошло, можно формировать батончики и заливать их глазурью.
- Для глазури хорошенько смешиваем масло, предварительно растопленное на водяной бане, с какао-порошком и получившимся жидким шоколадом равномерно покрываем сырки. Мы делаем это с помощью вилки и оставляем их застывать на металлической решетке или сетке.
- Для закрепления результата эту операцию можно повторить или даже покрыть глазурью трижды.
- Готовые сырки убираем в холодильник для затвердевания шоколадного слоя. Хранить в холодильнике.

ТЫКВЕННЫЙ ТРЮФЕЛЬ

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗМЕРА ФОРМЫ И ВАШЕГО АППЕТИТА: 3–10 ПОРЦИЙ

Этот рецепт носит название «тыквенный трюфель», и мы, несомненно, готовы ответить на ваш самый ожидаемый вопрос: зачем в конфете трюфель нужна тыква? Во-первых, уверяю вас, что по сравнению со шпинатом, сельдереем или спаржей, тыква – еще очень хороший вариант, не сомневайтесь. Во-вторых, если взглянуть на классический рецепт, то там идет сочетание шоколада, сливок и сливочного масла. По нашей гениальной идее именно тыква должна дать возможность «счастливой буренке» немного отдохнуть. И хочу вам открыть небольшой секрет: она с этой задачей прекрасно справилась (тыква, а не буренка).

ИНГРЕДИЕНТЫ

1/2 стакана сырой тыквы,
тертой на самой мелкой терке
1/2 стакана кокосового масла,
растопленного на водяной бане
1/4 стакана какао-порошка
5–6 фиников без кожуры
и косточки или 50 г мёда
1/2 ч. л. экстракта ванили
(опция)
щепотка соли (опция)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Все кладем в чашу стационарного блендера или в стакан погружного, тщательно смешиваем, раскладываем по формочкам и убираем в морозилку на 30–60 минут.
- Не тают в руках.
- Хранить в холодильнике.

ДЕТАЛИ

Ингредиенты надо смешать тщательно. Можно даже сказать, взбить, чтобы получить ровную консистенцию. Проследите, чтобы тыква была комнатной температуры, а не из холодильника, а масло было хорошо растоплено. Это позволит избежать выдавливания масла при застывании.





ШОКОЛАДНЫЙ МУСС С АВОКАДО

1 ПОРЦИЯ

Не удивляйтесь, глядя на состав, – в этом рецепте всё к месту. Авокадо и банан дадут кремовую вязкость, а какао уравнивает их по вкусу. Вот увидите, мусс вас не разочарует.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1/2 спелого авокадо
1 спелый банан
2 ст. л. какао-порошка
1 ч. л. ванильного экстракта
щепотка соли
2–3 финика (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

● Готовить – проще некуда: все взбить и съесть!

ТРЮФЕЛИ ИЗ АВОКАДО

14 ПОРЦИЙ

Подавляющее большинство людей любит авокадо. Из тех, кто авокадо не любит, подавляющее большинство его просто не пробовали. Для такого случая начать свое знакомство с нашим любимчиком лучше всего с этого рецепта.

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г хорошего органического шоколада
1 спелый авокадо
несколько капель экстракта ванили

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Растапливаем шоколад на водяной бане. В чаше с помощью вилки измельчаем авокадо и добавляем к нему растопленный шоколад и экстракт ванили, смешиваем.
- Убираем в холодильник на час.
- С помощью чайной ложки формируем порции, которые потом катаем в шарики и обваливаем в какао-порошке.

ДЕТАЛИ

Вместо
экстракта
ванили можно
взять зерна
из стручка.





КЛАССИЧЕСКИЙ ТРЮФЕЛЬ (A LA FRANCE)

4 ПОРЦИИ

Вы бывали когда-нибудь в Париже? Я нет. Как ни соберусь туда, все время оказывается, что впереди высокий сезон, и билеты становятся космически дорогими. За эти деньги можно сделать так, чтобы Париж пришел к нам, а не наоборот. Я не расстраиваюсь и вам не советую. Будем мыслить позитивно. Представьте, что вам в свой выходной пришлось бы вставать ни свет ни заря, тащиться в аэропорт по пробкам, где еще и оказалось, что вылет задержали на пару часов. Вы уже в раздражении садитесь за столик в кафе, где чай, кофе и вчерашний бутерброд. Они как «здесь», а цены на них уже как «там». Ну и самое главное, по прилете в Париж окажется, что в ближайшие три дня будет ветрено и дождливо... Полегчало? Теперь можете спокойно потянуться в кровати, не спеша встать и, не раздвигая занавесок, пошататься босиком в пижаме по квартире. Включите хорошее французское кино, возьмите в руки блендер. К встрече с Парижем вы уже готовы.

ИНГРЕДИЕНТЫ

20 мягких фиников
2 ст. л. кокосовой стружки
2 ст. л. какао-порошка
1 ч. л. порошка спирулины
2 ст. л. кокосового масла (в этот раз не топим)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Все ингредиенты помещаем в чашу блендера или измельчителя и перемалываем в единую массу, берем в руки чайную ложку и начинаем катать шарики, которые сразу обмакиваем в какао-порошок.
- Шарики убираем в морозильную камеру на 15 минут или в холодильник на 1 час. У нас вышло 16 трюфелей. То есть, в каждом трюфеле получилось чуть больше 1 финика.
- Хранить в холодильнике сколько угодно долго.

ДЕТАЛИ

Финики необходимо обдать кипятком и тщательно очистить от кожуры, чтобы получить ровную и чистую массу. Кокосовое масло до +25 °C находится в твердом или кремообразном состоянии, вот таким его и добавляем в состав. Без спирулины можно обойтись, но если у вас она есть – это чудесно. Помимо насыщенного цвета она придает некоторую «чертовщинку» трюфелю. Кокосовую стружку лучше взять жирностью от 62%. Не жадничайте. Обязательно пригласите на дегустацию друзей, особенно тех, кто только что вернулся из Франции. Им там такого никто не предлагал!

БЕЛЫЙ ШОКОЛАД

6 ПОРЦИЙ

С обычным шоколадом мы уже разобрались и сделали его не раз. Очередь дошла до белого шоколада. Добавление к нему арахисовой или ореховой пасты придаст нашему лакомству сливочный или крем-брюле вкус.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 стакан арахисовой или миндальной пасты
2/3 стакана кокосового масла
3 ст. л. меда или 6–8 фиников
2 стакана кокосовой стружки (по желанию)
2 ч. л. экстракта ванили
2/3 стакана шоколадных чипсов (у нас свои, самодельные) (тоже по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Растапливаем кокосовое масло на водяной бане.
- Финики обдаем кипятком и очищаем от кожуры и косточки.
- Смешиваем в блендере все ингредиенты, за исключением шоколадных чипсов. В получившуюся массу добавляем шоколадные чипсы и перемешиваем с помощью резиновой лопаточки.
- Застилаем форму 20x10 см бумагой для запекания, получившуюся массу аккуратно выкладываем в форму.
- Убираем в холодильник на 1–2 часа. Для себя мы делаем половинчатый рецепт.



ДЕТАЛИ

Экстракт
ванили почти
всегда можно
заменить
зернами
натуральной
стручковой
ванили.

КОНФЕТЫ «БАУНТИ»

4 ПОРЦИИ

Суперхит нашего Инстаграма. Шоколадные конфеты «Баунти», такие, какими их знали еще индейцы майя и ацтеки.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для начинки

1 стакан тертой на средней терке мякоти натурального кокоса
2–3 мягких финика или 1 ст. л. любого натурального сиропа
1 ст. л. кокосового масла

Для глазури

1/2 стакана какао-масла
3 ст. л. какао-порошка

В этот раз я не брал подсластитель для шоколада. Может, зря. Вы можете добавить 1 финик или 1/2 ст. л. любого натурального сиропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Покупаем настоящий кокосовый орех. Открываем его любым способом. Воду выпиваем и извлекаем белую часть, очищаем ее от коричневой кожуры и натираем на мелкой терке.
- Обдаем финики кипятком и очищаем от кожуры и косточек.
- Смешиваем все ингредиенты в глубокой посуде руками до однородной массы и делаем заготовки в форме шариков. Отправляем их на 30 минут в холодильник или на 5–7 минут в морозилку для застывания.
- А пока готовим шоколад для глазури. Кокосовое масло растапливаем на водяной бане и смешиваем с какао.
- Достаем наши кокосовые снежки и покрываем их глазурью два-три раза, чтобы получить толстую шоколадную оболочку.

ДЕТАЛИ

Если вы хотите получить белоснежную начинку без потери цвета и вкраплений, то финики должны быть тщательно очищены от шкурки. Если вы не уверены в своих способностях, возьмите сироп.





ДОМАШНИЙ ШОКОЛАД

4 ПОРЦИИ

Шоколад нужно делать своими руками, тем более, что это Просто! Быстро! Интересно! Взяли и растопили масло, вмешали какао-порошок – и, в общем-то, все! А вот эффект от этого действия впечатляющий. Буквально на глазах масса начинает твердеть и превращаться в плитку шоколада, если добавляли подсластитель, то сладкого, если какие-либо наполнители, то «с изюминкой». Если есть возможность, берите для своего шоколада самые лучшие ингредиенты: био- или органик-какао, хорошее кокосовое или какао-масло. Потому что шоколад – это не еда, это наслаждение, а на наслаждении нельзя экономить!

ИНГРЕДИЕНТЫ

1/2 стакана
кокосового или
какао-масла
3 ст. л. какао-
порошка
2 финика
любимые орехи,
семечки, сухофрукты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Растапливаем масло на водяной бане. Финики обдаем кипятком и очищаем от кожуры и косточек.
- В чаше блендера в какао-порошок понемногу добавляем масло и смешиваем.
- Добавляем финики, смешиваем еще раз.
- Разливаем шоколад по силиконовым формам, сверху укладываем любые орехи, семена и сухофрукты.
- Убираем в холодильник на 20–30 минут.

ДЕТАЛИ

Обратите внимание, что масло должно быть хорошо растоплено, а финики и порошок комнатной температуры. Это нужно для того, чтобы на поверхности шоколада не проявился белый налет. Вместо 2 фиников можно взять 1 ст. л. меда или сиропа.



ШОКОЛАД С НАЧИНКОЙ

4 ПОРЦИИ

Теперь, когда вы увидите по телевидению рекламу об «изделиях лучших шоколатье», вы точно будете знать, что эти изделия не стоит искать на полках магазинов, они находятся в вашем холодильнике. И пусть наш шоколад не блестит и тает на пальцах. Мы не будем его хранить, во-первых, потому что мы его съедим, а во-вторых, завтра нам захочется другого, нового, и мы не будем себе в этом отказывать.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для шоколада:

1/2 стакана кокосового или
какао-масла
3 ст. л. органического какао-
порошка
2–3 мягких финика
1 ч. л. экстракта ванили

Для начинки:

3 ст. л. натуральной арахисовой
пасты

ДЕТАЛИ

Начинка может быть
любой, которая
нравится вам.
Главное, чтобы она
была не текучей.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Растапливаем масло на водяной бане. Финики очищаем от кожуры и косточек.
- В чаше блендера смешиваем кокосовое масло с какао-порошком. Затем добавляем туда размягченные финики и тщательно перемешиваем все еще раз.
- Половину полученного состава шоколада разливаем по силиконовым формам. Ставим их в холодильник до застывания на 20–25 минут.
- Достаем наши заготовки и поверх шоколада кладем арахисовую пасту так, чтобы она не касалась стенок силиконовой формы, и сверху покрываем все оставшимся шоколадом.
- Ставим в холодильник до застывания на 25–30 минут.

ШОКОЛАДНО-КОФЕЙНЫЙ ТОРТ СО СВЕЖЕЙ ТЫКВОЙ

4 ПОРЦИИ

Приступать к этому рецепту стоит после того, как будут освоены другие. Когда вам будет понятен алгоритм работы и вы определитесь с качественной подготовкой ингредиентов. Внимательно прочитайте рецепт, сделайте все, как там написано, подайте его на красивой посуде и, как говорится в известной рекламе, «пусть весь мир подождет!»

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для основы

1 стакан натертой на мелкой терке тыквы
1 стакан перемолотого миндаля
1/4 стакана кокосового молока
2 ст. л. кокосового масла
1/3 стакана какао-порошка
8–10 мягких фиников
1 ч. л. молотого кофе

Для верхнего слоя

2 ст. л. пасты или урбеча из орехов кешью
2 ст. л. какао-масло
2 ст. л. кокосового масла
1/4 стакана фундука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Укладываем на дно небольшой прямоугольной или квадратной формы бумагу для запекания. У нас форма размером 20х10 см.
- Растапливаем кокосовое масло на водяной бане. Обдаем мягкие финики кипятком и очищаем от кожуры и косточек. Смешиваем все ингредиенты основы в мощном блендере до получения однородной массы. Если есть сомнение в его возможностях или у вас только погружной блендер, делайте это по частям.
- Выкладываем получившуюся массу в форму и разравниваем. Мелем фундук. Выкладываем дробленые орехи поверх основы.
- Кладем в чашку все остальные ингредиенты для верхнего слоя, топим их на водяной бане до текучего состояния и тщательно перемешиваем.
- Получаем густую жидкость. Выливаем ее поверх слоя из фундука.
- Убираем в холодильник на 30 минут – 1 час до затвердевания верхнего слоя.



ДЕТАЛИ

Для приготовления верхнего слоя можно использовать только кокосовое масло, не тратя время на поиски какао-масла.



ШОКОЛАДНЫЕ «ШТУЧКИ» С АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ

6–8 ПОРЦИЙ

Поднимите руку те из вас, кто хотя бы раз в жизни делал сыроедные конфеты? Знаете такие шарики из орехов и сухофруктов? Опустите руку, я не всемогущ и все равно вас не увижу. Но раз уж у нас так неплохо получилось, можете поднимать-опускать и заодно сгибать-разгибать руки, пока читаете этот текст, хуже от этого не будет, тем более, если возьмёте в руку гантельку. Отлично! Даже не включая свои медиумные способности, я понял, что людей с поднятыми руками было много. Поэтому мы конфетки делать не будем, мы будем делать секси-бьюти БОНБОНЫ, да ещё с начинкой! Итак, очередной рецепт из серии «проще некуда» и «супервкусно» – шоколадно-ореховые БОНБОНЫ с арахисовой пастой.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 стакан грецкого ореха или
семян подсолнечника или их
смесь 50/50
10–12 фиников без косточки
1–2 ст. л. какао-порошка
2–3 ст. л. арахисовой пасты или
урбеча
шоколадная крошка и крупка
для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Мелем в блендере орехи, добавляем финики и какао-порошок и все смешиваем.
- Из получившейся массы делаем «штучки» произвольной формы и размера с углублением посередине, куда укладываем арахисовую пасту.
- Сверху посыпаем шоколадной крошкой и крупкой. Готово!

ДЕТАЛИ

Теперь вы можете положить гантель на место. Восстановите дыхание, дождитесь, когда придет в норму пульс. Осознание факта, что вы потратили на пользу своему телу десятки, а может сотню килокалорий, поможет вам выдвинуться на кухню с легким сердцем.



БРАУНИ

4 ПОРЦИИ

Ничего удивительного, что у всех нас могут быть самые разные вкусовые пристрастия, и ничего с этим не поделать. Например, это наше творение я бы назвал «неудачным» и никому бы не показывал. Но Милена утверждает, что ей нравится. Так у каждого нашего произведения есть свой ценитель. Тем более что рецепт как нельзя лучше вписывается в нашу концепцию: минимум ингредиентов, минимум времени на приготовление, минимум манипуляций с продуктами. Если после моего вступления у вас еще не отпало желание посмотреть на героя сегодняшнего повествования, то вот и он – «Брауни»!

ИНГРЕДИЕНТЫ

1/2 стакана зеленой гречки
8–10 фиников
2 ст. л. какао-порошка
1/2 ч. л. экстракта ванили
3–5 ст. л. воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Зеленую гречку предварительно замачиваем на 1–3 часа, затем как следует промываем.
- Финики обдаем кипятком и очищаем от кожуры и косточек.
- Смешиваем все ингредиенты в блендере, добавляя воду по мере необходимости, чтобы перемолоть до однородной массы.
- Выкладываем получившуюся массу в маленькую разъемную форму диаметром 10–12 см, утрамбовываем и убираем в морозилку на 5–6 часов или ночь.
- Достаем из морозилки, снимаем форму.
- Даем постоять 15–20 минут и затем разрезаем на порции. Храним в холодильнике.

ДЕТАЛИ

По желанию можно добавить свежей или замороженной вишни, она отлично сочетается с шоколадным вкусом «Брауни». Сейчас после второго кусочка приготовление «Брауни» из гречки мне уже не кажется такой уж плохой идеей. Похоже, что вкусовые пристрастия можно изменять и даже воспитывать!



МАКОВАЯ ХАЛВА В ШОКОЛАДЕ

4 ПОРЦИИ

«Сколько ни говори “халва”, а во рту слаще не станет». Это не наш случай. От нашей станет.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для халвы

200 г семян мака
250 г фиников

Для шоколада

1/2 стакана
кокосового масла
3 ст. л. какао-
порошка
3 мягких финика

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Финики обдаем кипятком, очищаем от кожуры и косточек. Если плоды твердые, то лучше их предварительно замочить на пару часов.
- Смешиваем семена мака с финиками. Халва готова.
- Отдельно готовим шоколад. Кокосовое масло растапливаем на водяной бане и тщательно смешиваем с какао-порошком и финиками.
- На дно силиконовых форм налить половину шоколада и убрать их в морозилку на 15 минут.
- Достаем шоколадную основу, сверху выкладываем маковую халву и заливаем оставшимся шоколадом. Убираем в холодильник на полчаса до полного затвердевания шоколада.

ЗВЕЗДЫ

8–10 ПОРЦИЙ

Еще один вариант популярных ЗОЖ-конфет. Сегодня мы отойдем от традиционных шариков и займемся творчеством. «Все люди, как люди, а я суперзвезда!».

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 стакан грецких орехов или
семян подсолнечника или их
смесь 50/50
10–12 фиников без косточки
1–2 ст. л. какао-порошка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Мелем в блендере орехи, добавляем финики и какао-порошок и все смешиваем.
- Получившуюся массу скалкой раскатываем в пласт толщиной 0,5 см и с помощью формочек выдавливаем наши звезды.
- Храним в холодильнике.







ОРЕХИ



ПРОСТОЕ МИНДАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

3–4 ПОРЦИИ

Именно из-за таких рецептов к нам пришла популярность в Инстаграм. Вжик-вжик, бац-бац, две руки, блендер, холодильник. Пять минут на приготовление, а через 20 минут уже можно приступать к еде. Будет очень вкусно! Остается соблюсти одно простое и одновременно самое сложное правило – не съесть сразу все! Если уверенности в силе своей воли нет, возьмите ингредиенты в половину.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 стакан молотого миндаля
1/2 стакана арахисовой пасты
8 мягких фиников
2 ст. л. кокосового масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Топим на водяной бане кокосовое масло. Обдаем финики кипятком и избавляемся от кожуры и косточек.
- Перемалываем миндаль в муку. Помещаем в блендер или измельчитель миндальную муку, арахисовую пасту и финики, все перемалываем.
- В конце добавляем растопленное кокосовое масло, еще раз все смешиваем.
- Из получившейся массы делаем 10 одинаковых шариков небольшого размера. Выкладываем на бумаге для запекания и разминаем их вилкой. Убираем в морозилку на 10–15 минут.
- Хранить можно в морозилке или холодильнике, желательно в контейнере с крышкой.

БАТОНЧИКИ С ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕНАМИ И ОРЕХАМИ

6 ПОРЦИЙ

Мы рождены, чтобы сказку сделать былью! И правильно. Герои сказок слишком противоречивы и легкомысленны. Захотелось им – и бац! – из тыквы сделали позолоченную карету, а потом – бац! – и карета превратилась обратно в тыкву. Что за ерунда? У нас с Миленой все по-другому. Взяли семена тыквы, смешали с другими семенами и орехами, смололи, слепили из них золотистые, блестящие батончики и все. Никакого обратного хода.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 стакан грецкого ореха
1/3 стакана молотого льна
2/3 стакана семян тыквы
1/3 стакана семян чиа
1/4 стакана шоколадной крошки
или крупки (обязательно, в ней
все дело)
1/4 стакана кокосовой стружки
или лепестков
1 1/2 стакана мягких фиников
без косточек

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Все сухие ингредиенты (кроме фиников) смешиваем и измельчаем в чаше блендера.
- Вмешиваем в получившуюся массу финики. Делать это можно руками в любой глубокой посуде или измельчителе.
- Берем противень или форму размером 20x10 см и застилаем его бумагой для запекания.
- Утрамбовываем массу слоем толщиной 1,5–3 см. Нарезаем получившийся корж на батончики любой формы.
- Наслаждайтесь ими сколько угодно долго, при условии хранения в холодильнике.





РОЖДЕСТВЕНСКИЕ КОНФЕТЫ

5–6 ПОРЦИЙ

Ученые говорят, что запах и вкус – это первое, что влияет на наш ассоциативный ряд. Стоит только попробовать что-то, и вот вы уже в детстве или в Оренбурге или в детстве в Оренбурге, а может даже в Италии, в которой вы никогда не были, но откуда-то точно знаете, как там. Вот и здесь, стоит только попробовать эти конфеты, и сочетание основы и специй сразу подскажет вам время и место. Вы дома, впереди Новый год или Рождество, за окном снег и холод, а у вас на столе горячий чай и... конфеты!

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 1/4 стакана фиников без косточек (получится 15–20 штук)
1/4 стакана молотого миндаля
1/4 стакана молотой зеленой гречки
3/4 стакана молотых овсяных хлопьев
1 ст. л. корицы
1 ч. л. молотого сухого имбиря
1/2 ч. л. мускатного ореха
1/4 ч. л. ванильного экстракта или чуточку натуральной ванили
1/4 ч. л. молотой гвоздики

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешиваем в блендере все сухие ингредиенты. Добавляем финики и смешиваем все еще раз до получения однородной массы.
- Руками скатываем шарики или придаем какую-нибудь другую форму.
- Можно обсыпать конфеты кокосовой стружкой, какао или корицей и тем самым не только разнообразить цветовую палитру, но и значительно обогатить вкус.
- Все! Конфеты готовы!

ДЕТАЛИ

Для более плотной консистенции можно отправить конфеты в дегидратор на 2 часа. Вы не знаете, что такое дегидратор? Сейчас расскажу. По сути, дегидратор – электрическая сушилка, в которой сушат фрукты и ягоды, чтобы сохранить их на зиму. Дегидрировать – извлекать воду. Единственное отличие в том, что в современных дегидраторах за счет вентиляторов создается вихревой поток воздуха, который позволяет сушить исходный продукт более равномерно, на низкой температуре (+40...+45 °C), а значит, сохранить все полезные вещества и ферменты.



КРЕМ-БРЮЛЕ

1 ПОРЦИЯ

По-моему, крем-брюле – очень смешное название. Но в данном случае полностью подходит нашему рецепту. Вкус и цвет похожий, а ещё – отвлеклись, забыли про него, постоял на солнышке, и у вас уже брющллле! Ничего страшного. Хорошенько еще раз перемешаем – и вуаля!

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 стакан любого растительного
молока (с миндальным
особенно вкусно)
1 замороженный банан
2 ст. л. арахисовой пасты или
урбеча

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

● Помещаем все ингредиенты в блендер, взбиваем и наливаем в красивый стакан.





ФРУКТЫ



ЯБЛОЧНЫЕ КОНФЕТЫ

6 ПОРЦИЙ

Рецепт совсем простых конфет должен быть обязательно у нас под рукой. Простых – не значит неинтересных.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 стакана сушеных яблок
1/2 стакана фиников
1/2 стакана грецких орехов
2 ч. л. порошка корицы
щепотка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Из фиников удаляем косточки.
- Яблоки и финики рубим и смешиваем в измельчителе или блендере, затем добавляем орехи, корицу, соль и еще раз все перемалываем.
- Получившуюся массу формируем в шарики и можно приступать.
- Хранить в холодильнике можно сколько угодно долго (лучше в закрытом контейнере).

ЛИМОННЫЙ ТОРТ

6 ПОРЦИЙ

Если сладкое в вас уже не лезет, что само по себе может и не плохо, то на повестке дня возникает кисло-сладкое, или лимонный торт. Не слишком радуйтесь. Для него существуют те же самые ограничения: не есть на ночь, не есть с курицей и не есть много.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Основа

2 стакана грецких орехов
2 стакана фиников без косточки

Начинка

2 стакана орехов кешью
1 стакан кокосовых сливок
2 ст. л. кокосового масла
сок 1 лимона

Украшение

цедра от лимона
кокосовая стружка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Сначала делаем корж. Для этого в блендере или измельчителе мелем орехи, к ним добавляем финики и все смешиваем до однородной массы.
- Маленький противень размером 20x10 см застилаем бумагой для запекания. Поверх бумаги укладываем нашу массу для основы и плотно ее утрамбовываем.
- Для крема: замачиваем предварительно орехи кешью на 4–5 часов. Обдаем кипятком финики и очищаем их от кожицы и косточек.
- В блендер помещаем кешью, взбиваем. Добавляем все оставшиеся ингредиенты и взбиваем до получения однородной кремообразной текстуры.
- Полученную массу выкладываем на нашу основу. Украшаем цедрой лимона и кокосовой стружкой.
- Убираем в морозильную камеру на ночь. Перед употреблением размораживаем 15–20 минут. Храним в холодильнике.



ДЕТАЛИ

Вместо грецкого ореха можно взять миндаль или фундук. Кокосовые сливки можно заменить любым растительным молоком, а финики – медом или сиропом.



ДЕТАЛИ

Если под рукой нет экстракта ванили или сухофруктов, можно смело обойтись и без них.

ТВОРОЖНАЯ МАССА БЕЗ МОЛОКА

4 ПОРЦИИ

На самом деле абсолютное большинство наших вкусовых привязанностей и предпочтений – это привычка. И можно сколько угодно говорить, что с возрастом (при любых обстоятельствах) пищеварение и усвоение молочного сахара (лактозы) значительно ухудшается, такая же картина с белком молока казеином, а людям старше 30 лет надо начинать от творогов и сырников ОТПОЛЗАТЬ, как же этому верить, если ты каждое утро начинал именно с этого? На первое время можно ничего не менять. Ну, чисто внешне. Если у вас будет получаться также, как на нашем фото.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 стакана зеленой гречки
20 мягких фиников
1/3 стакана кокосового масла
сок 1 лимона
1/2 ч. л. экстракта ванили
(опция)
горсть любимых сухофруктов
(опция)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Зеленую гречку предварительно замочите на 1–2 часа. Затем тщательно промойте.
- Растопите кокосовое масло на водяной бане.
- Финики обдайте кипятком и очистите от кожуры и косточек.
- В чаше стационарного блендера или погружным блендером смешиваем все ингредиенты до однородной массы, в конце добавляем сухофрукты и вмешиваем их ложкой.
- Застилаем форму для кекса размером 20x10 см бумагой для запекания и выкладываем в нее нашу массу. Выравниваем и отправляем в морозилку на ночь.
- Перед употреблением даем оттаять минут 15–20.
- Хранить в морозильной камере или холодильнике.

МОРКОВНЫЙ ПИРОГ

6 ПОРЦИЙ

Когда-то главным искушением для меня был традиционный морковный кекс. Мы с Миленой даже ходили раз в неделю в кафе «Александрия» на Цветном бульваре, чтобы я мог снять стресс кусочком кекса, испеченного по классическому английскому рецепту. Ребятки, забудьте об этом! Перед вами, пожалуй, лучшее наше произведение, которое пока нам доводилось делать! Этим можно удивлять друзей и, самое главное, поражать соперниц.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для коржа

2 1/2 стакана тертой на мелкой терке моркови
1 стакан кокосовой стружки
1 стакан мягких фиников
5 ст. л. кокосовой муки
1/2 чашки измельченного грецкого ореха
1 ч. л. корицы
1/4 ч. л. имбиря
щепотка тертого мускатного ореха
щепотка молотой гвоздики

Для крема

1 стакан орехов кешью
1/3 стакана кокосового масла
5 мягких фиников
2 ст. л. лимонного сока
1/3 стакана кокосового молока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Орехи кешью предварительно замачиваем на 4–6 часов. Финики обдаем кипятком и избавляем их от кожуры и косточек.
- Все ингредиенты для коржа смешиваем руками в большой посуде. Делим получившееся тесто на три части. Формируем три одинаковых блина толщиной примерно 1 см.
- Делаем крем. Растапливаем кокосовое масло на водяной бане. Продельываем с финиками то же самое, что и для коржа.
- Смешиваем все ингредиенты для крема с помощью блендера, можно даже погружным, просто придется приложить больше усилий. Наносим его толстым слоем поверх коржей.
- Аккуратно ставим коржи друг на друга, украшаем верхний слой кокосовыми лепестками и грецкими орешками.
- Убираем в холодильник, лучше, если на ночь.



ДЕТАЛИ

Поищите хорошую, жирную кокосовую стружку от 62%. Кокосовую муку можно заменить перемолотой кокосовой стружкой.

Для этого пирога можно использовать морковный жмых, но тогда придется добавить немного сока, чтобы он не был слишком сухим.

Даже если с первого раза у вас получится не слишком эстетично (вдруг будут крошиться коржи или неравномерно ляжет крем), не расстраивайтесь! Обязательно доведите дело до дегустации. Дальше вам не придется ничего никому объяснять. Вас ждут те самые 15 минут славы.



МАНДАРИНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

4 ПОРЦИИ

Суперхит – Зима 2018. Если вам хочется приготовить печенье, но не хочется печь, смело берите в руки овсянку. Овсянка – это база, а дальше финик или другой сухофрукт, арахисовая паста, банан, какао или что-то новенькое. У нас на новенького будет свежий сочный мандарин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 1/2 стакана овсяных хлопьев
1 1/2 стакана фиников
3 мандарина
2 ст. л. сока апельсина
цедра одного апельсина
щепотка соли (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- В блендере смешиваем финики, сок апельсина, мандарины и соль до состояния, напоминающего джем.
 - Смешиваем джем и овсянку, получившуюся массу выкладываем на небольшой (20x15 см) противень, застеленный бумагой для запекания для более легкого извлечения.
 - Утрамбовываем массу до толщины 1 или 1,5 см и дальше варианта два:
нарезать и съесть;
убрать на 30 минут в холодильник, потом нарезать и съесть.
- Вкус волшебный! Особенно если усилить его дольками свежего мандарина поверх печенья.
- Храним в холодильнике.

ДЕТАЛИ

Если овсянка очень крупная, то мелем, но не в муку, а просто в мелкую фракцию.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

9 ПОРЦИЙ

Что-что, а яблоки всегда найдутся у нас под рукой. Сельхозпроизводители об этом позаботились, сорта разные придумали, научились долго хранить. А когда наступает сезон, дома появляются свои яблочки. Сочные и красивые, в российских широтах по большей части кислые или кисло-сладкие. Что вы с ними делаете? Пюре, компоты, джемы, печеные яблоки и, конечно, пироги! Слово «пирог» предполагает выпечку из теста (специально в словарь посмотрел), и в старину пирогом называли любой праздничный хлеб, каравай. Отойдем от традиций и займемся тенденциями. Печь ничего не будем, тесто будет из овса, семян и орехов, обойдемся без дрожжей и закваски.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для коржа:

1 1/2 стакана грецких орехов
1 стакан овсяных хлопьев
1/2 стакана молотых семян льна
2 стакана фиников без косточки
1 ст. л. кокосового масла
щепотка соли

Для карамели:

1 стакан фиников
1/4 стакана миндальной или арахисовой пасты / урбеча
1/4 стакана кокосового масла
1/2 стакана воды
2 ст. л. лимонного сока
1/2 ч. л. ванильного экстракта
3/4 ч. л. корицы
3/4 ч. л. сухого молотого имбиря
щепотка соли

Для начинки:

6 яблок среднего размера,
лучше, если это будет микс
из разных сортов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Делаем корж. Перемалываем сухие ингредиенты в блендере, добавляем масло, соль, финики и еще раз смешиваем. Получившуюся массу выкладываем на противень 20х20 см и утрамбовываем так, чтобы по бокам были высокие бортики для начинки.
- Делаем карамель. Растапливаем кокосовое масло на водяной бане. Очищаем финики от кожуры и косточек, обдав кипятком. Если финики сухие, то лучше их предварительно замочить в теплой воде. В блендере взбиваем ингредиенты для карамели до состояния пюре.
- Начинка. Нарезаем яблоки на очень тонкие полоски (слайсы), заливаем их карамелью, аккуратно перемешиваем и даем этой смеси отстояться и пропитаться в течение 20–30 минут. Затем выкладываем начинку на приготовленный корж, аккуратно укладывая яблоки в карамели слоями.
- Пирог почти готов. Убираем в холодильник на несколько часов, а лучше на ночь.



ДЕТАЛИ

Если у вас мягкие яблоки и они начинают ломаться при перемешивании, не расстраивайтесь. Можно смазать яблоки карамелью во время укладки слоями.

После того как вы разрежете готовый пирог на 9 небольших порций, не пугайтесь их размеру. За счет своих ингредиентов пирог будет калорийным и с насыщенным вкусом. Наслаждайтесь каждым маленьким кусочком, держите его во рту, получайте удовольствие от еды. Я не знаю ни одного человека, которому бы не понравился этот пирог.



ШОКОЛАДНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ ТОРТ

6–8 ПОРЦИЙ

Как давно вы пробовали блюдо высокой кухни? Никогда? У вас появилась уникальная возможность. Что делать, вы уже знаете, это не первый кешью-кейк. Немного аккуратности и изобретательности при оформлении, и вы обладатель предмета искусства и его же автор. Успехов!

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для коржа:

1 стакан (160 г) миндаля
1/2 стакана (80 г) фиников
и еще немного при
необходимости
1/4 стакана (18 г) какао-
порошка

Для основного слоя:

1 стакан (240 г) кокосового
масла
1 стакан (240 мл)
свежевыжатого апельсинового
сока
3/4 стакана фиников
1/2 стакана (35 г) какао-
порошка
3 стакана (420 г) орехов кешью
щепотка соли
1 ч. л. цедры апельсина

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Орехи кешью предварительно замачиваем на 5–6 часов. Кокосовое масло топим на водяной бане. Финики очищаем от кожуры и косточек.
- Для коржа перемалываем миндаль, финики и какао-порошок в мощном блендере. Утрамбовываем полученную массу на дне разъемной формы диаметром 25 см.
- Делаем крем. Кладем все ингредиенты для начинки в чашу блендера и взбиваем их до получения однородной кремообразной массы (масло можно влить в последнюю очередь).
- Выкладываем эту массу на корж. Выравниваем поверхность торта. Убираем ее в морозилку на 8 часов.
- Достаем торт из морозилки за полтора часа до употребления.
- Можно украсить торт шоколадными чипсами, апельсиновыми корками и цедрой.



ДЕТАЛИ

Курагу необходимо предварительно замочить в большом количестве воды на 6–8 часов или на ночь.

АБРИКОСОВЫЙ ПИРОГ

4 ПОРЦИИ

Использовать абрикосы как начинку для пирога – идея не новая, но мы постараемся, чтобы наш пирог стал запоминающимся. Коржи у нас будут ореховые, а для начинки возьмем золотистую курагу.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для коржа

230 г грецкого ореха
200 г миндального ореха
120 г фиников без косточки
1/4 стакана кокосового масла

Для джема

1/2 ч. л. экстракта ванили
200 г кураги

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Делаем основу. Топим кокосовое масло на водяной бане. Измельчаем орехи, добавляем финики и кокосовое масло. Все смешиваем, делим массу пополам. Выкладываем первую половину орехового теста на маленький противень, застеленный бумагой для запекания, и плотно утрамбовываем на дне противня.
- Получился верхний корж, аккуратно извлекаем его из формы за края бумаги и убираем в морозилку.
- Противень застилаем бумагой снова и выкладываем на него оставшееся ореховое тесто. Утрамбовываем. Получаем нижний корж и ставим его в морозилку тоже. Уф! Голова закружилась от таких стремительных перемещений. Закрываем глаза. Делаем глубокий вдох... Выдох.
- Приступаем к начинке. Здесь все суперпросто. Взбиваем блендером абрикосы и добавляем к ним экстракт ванили или немного натертой натуральной ванили. Она нужна!
- Делаем пирог. Достаем из морозилки коржи и выкладываем абрикосовый джем на нижний слой основы. Вторым коржом аккуратно, лучше в четыре руки, накрываем джемовый слой. Все. Отправляем пирог в холодильник на несколько часов и вешаем на его дверь замок. Потому что пирог уже будет выглядеть на все сто, но его пока трудно резать и есть, надо дать всем ингредиентам сцепиться.

БАНАНОВЫЕ ИРИСКИ

8 ПОРЦИЙ

Мегахит Инстаграм-2018. Один умный дядька (и это не я) сказал, что все наши проблемы родом из детства. Все вредные пристрастия (белый хлеб с вареной сгущенкой, например) тоже оттуда. Исправить такие огрехи предполагается возлежанием на удобной кушетке и долгими разговорами. Как вы понимаете, это не наш метод! Заменим вредное на полезное и будем вспоминать детские годы с умилением. Сегодня разберемся с вареной сгущенкой.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1–2 банана
1/2 стакана кокосового масла
2 финика
1–2 ст. л. какао-порошка
1/2 ч. л. корицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Растапливаем кокосовое масло на водяной бане. Финики обдаем кипятком и очищаем от кожуры и косточек.
- Все ингредиенты смешиваем в блендере до однородной кремообразной массы.
- Разливаем в силиконовые формочки и убираем в морозилку на 20–30 минут.
- Перед употреблением дать постоять минут 10–15. Храним в морозилке.

ДЕТАЛИ

Название «ириски» мы дали этому рецепту, исходя из похожих на магазинный ирис или вареную сгущенку вкуса и внешности. Ничего тянуться и прилипать к зубам в нашем случае не будет. Это скорее восхитительное шоколадное мороженое.







ЯГОДЫ

КОРЗИНОЧКИ С МАЛИНОВЫМ ДЖЕМОМ

4 ПОРЦИИ

Считается ли белый шоколад шоколадом в принципе? Не знаю, утверждать не берусь. Да и какая разница, главное, что это очень вкусно. Заменяем какао-масло на кокосовое и получим новый интересный и полезный вид удовольствия. А натуральный малиновый джем с семенами чиа этому только поспособствуют.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Корзиночка

2/3 стакана арахисовой пасты
или урбеча
1/2 стакана кокосового масла
5 мягких фиников

Начинка

1/2 стакана малины
2 финика
2 ст. л. семян чиа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешиваем растопленное на водяной бане кокосовое масло, арахисовую пасту и финики, очищенные от кожуры и косточек, с помощью блендера. Заполняем получившейся массой дно силиконовых формочек и убираем в морозилку на 10 минут.
- Готовим джем: смешиваем все ингредиенты начинки блендером и оставляем на 5–10 минут для набухания семян чиа. Не забываем очистить финики от кожуры и косточек.
- Достаем наши формочки из морозилки и с помощью чайной ложки укладываем джем на первый слой, не касаясь стенок формочки. Заполняем оставшееся пространство шоколадно-арахисовой массой.
- Убираем корзиночки в морозилку на 30 минут или в холодильник на 1 час.
- Храним в холодильнике.

ДЕТАЛИ

В этом рецепте можно использовать не только свежую, но и замороженную малину.



ВИШНЕВЫЙ КАПКЕЙК

8 ПОРЦИЙ

Надеюсь, что в приготовлении кешью-кейка вы уже преуспели, потому что сейчас будет самый сложный вариант с тремя слоями и розочкой сверху. Не бойтесь, вы справитесь! Ну что? Приступим!

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для основы

1 стакан грецких орехов
1 стакан фиников без косточки
1–2 ст. л. какао-порошка

Для крема

1 1/2 стакана ореха кешью,
замоченного на 4–6 часов или
на ночь
1/4 стакана кокосового масла
1/2 стакана кокосового молока
8 фиников
сок 1 лимона
1/4 стакана вишни

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Делаем основу. Измельчаем и смешиваем орехи, финики и какао-порошок. На дно силиконовых формочек помещаем столовую ложку смеси для основы и плотно утрамбовываем.
- Делаем крем. Орехи кешью предварительно замачиваем на 5–6 часов или ночь. Финики обдаем кипятком и очищаем от кожуры и косточек. Взбиваем мощным блендером орехи кешью, добавляем финики, масло, молоко, сок лимона и взбиваем все еще раз до состояния крема.
- Делим массу на две части и в одну из них добавляем ягоды. У меня – размороженная вишня. Ту часть, что с вишней, взбиваем еще раз, до равномерного окрашивания слоя.
- Выкладываем крем в формочки поверх основы, сначала белый слой, затем вишневый.
- Не забудьте оставить немного вишневого крема для розочек. Розочки делаем с помощью кондитерского рукава с насадкой.
- Убрать в морозильную камеру на 4–5 часов. Хранить в морозильной камере. Доставать за 20–30 минут до употребления.

ДЕТАЛИ

Кокосовое молоко можно заменить на любое другое растительное.

Вишню можно использовать замороженную или вообще поменять на малину. И не заморачиваться с розочками, и без них будет вкусно.



ОРЕХОВО-ЯГОДНЫЙ ТРЕХСЛОЙНЫЙ ТОРТ

4 ПОРЦИИ

Наверное, это наш самый любимый торт. Идеальное сочетание вкуса и текстуры трех слоев: орехового, кремового и ягодного. Кисло-сладкий, не приторный, сочный. Любимый и взрослыми, и детьми. Если у вас нет конфликтов с орехами, то к исполнению обязателен!

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для коржа

1 стакан грецких орехов
2/3 стакана кокосовой стружки
1 стакан фиников без косточки
щепотка соли
щепотка корицы

Для начинки

2 стакана орехов кешью,
предварительно замоченных на
5–6 часов или на ночь
1 стакан растительного молока
(у нас кокосовое)
2 ч. л. экстракта ванили
2/3 стакана фиников
1/2 стакана арахисовой пасты
1/3 стакана кокосового масла
щепотка соли

Малиновое желе

1 стакан малины (у меня
размороженной)
5–6 фиников без косточки и без
шкурки
1/3 стакана кокосового масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

● Делаем основу для нашего торта. Для этого мелем орехи и кокосовую стружку в блендере до однородной массы, в нее добавляем финики и еще раз смешиваем все в блендере до состояния теста.

● На маленький кондитерский противень выкладываем лист бумаги для запекания и на ней, на дне противня, формируем корж. Убираем его в морозилку.

● Делаем начинку. Для этого кокосовое масло необходимо растопить на водяной бане и смешать с ним все оставшиеся ингредиенты, кроме арахисового масла. А в конце добавляем в нашу смесь арахисовое масло и снова мешаем все до получения однородной массы.

● Достаем из морозилки противень с коржом и поверх него выкладываем нашу начинку. Убираем все в морозилку. Вы еще способны следить за моими манипуляциями? Осталось недолго!

● Готовим малиновое желе. Смешиваем малину и финики в блендере и добавляем к ним разогретое на водяной бане кокосовое масло. Опять достаем из морозильника противень с коржом и начинкой и сверху равномерно наносим желе. Все почти готово.

● Убираем торт в морозилку на ночь. Утром вы убедитесь, что проведенные вчера 30–40 минут на кухне никак нельзя считать вырванными из жизни. Они подарили вам истинное наслаждение на несколько дней вперед, потому что приготовленного торта, порезанного на кусочки, нам с Миленой, например, хватило на неделю. Храним в морозилке.





СЛИВОЧНЫЙ МАЛИНОВЫЙ ПЛОМБИР

5–6 ПОРЦИЙ

Изначально я придумал для этого мороженого название – «Недетский пломбир». Стоит взглянуть на состав и становится понятным, что плотное сливочное мороженое с малиной и лаймом больше придется по вкусу взрослому гурману, нежели воспитанному на сладостях ребенку. Ваш ребенок не такой? Тогда смело за дело. Мороженого хватит на всю семью.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 стакан малины
1 1/2 стакана кокосового молока
1 стакан орехов кешью
1/2 стакана семян чиа
10 мягких фиников
1 ч. л. экстракта ванили
сок лайма

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Орехи кешью предварительно замачиваем на 4–5 часов или ночь.
- Финики обдаем кипятком и очищаем от кожуры и косточек.
- Закладываем все ингредиенты в чашу блендера, смешиваем, даем постоять этой смеси минут 5–10 и разливаем по формам / стаканчикам для мороженого. Мы используем обычные пластиковые стаканчики и деревянные палочки.
- Отправляем в морозилку на 2–3 часа до полного затвердевания.

ДЕТАЛИ

Вместо кокосового молока можно использовать любое растительное, а малину заменить на другую замороженную ягоду. Сок лайма легко заменяется лимонным.

СМУЗИ С ГОЛУБИКОЙ

2 ПОРЦИИ

Есть в природе такая ягода, настоящая «царица полей» и садов – голубика. Ну, всем хороша! Летом, в сезон, хочется есть ее свежей и преимущественно горстями, а то, что не успели съесть, можно заморозить на зиму и таким образом продлить себе удовольствие на целый год. В любом случае, в этот рецепт подойдет как свежая, так и замороженная ягода. Комбинация голубики, банана и растительного молока – это беспроигрышный вариант.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 стакан голубики
- 1 стакан растительного молока
- 1 спелый банан

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Все смешать в чаше блендера. Можно подавать как охлажденным, так и комнатной температуры, кому как нравится.





КЛУБНИЧНЫЙ ПЛОМБИР

3 ПОРЦИИ

Классика жанра. Никаких прибабасов. Мороженое «найскрим» (не путать с «айскрим»). Главные ингредиенты такого мороженого: замороженные бананы и мощный блендер. Первый раз я попробовал веганское мороженое лет десять назад и был приятно удивлен его «сливочностью». Больше я ни разу не ел обычное мороженое.

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 замороженных
банана
1 стакан клубники

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Все помещаем в мощный стационарный блендер, но можно использовать и обычный погружной. Тогда добавляем воду или любое растительное молоко, чтобы его не сжечь.
- Взбиваем.

ДЕТАЛИ

Бананы нужно порезать на кусочки еще до заморозки, потом это сделать будет весьма проблематично. Мороженое также можно приготовить с помощью шнековой соковыжималки. Ягоды можно купить замороженные, но на самом деле все равно, какие.

УДК 641.55
ББК 36.996

Ильин Сергей, Ильина, Милена.

И46

Тарелка молодости. Есть, жить, любить и оставаться молодыми / Сергей Ильин, Милена Ильина. – Москва : ИД «Комсомольская правда», 2019. – 128 с.

Хотите повернуть время вспять? Забыть про возраст, наслаждаться энергичной здоровой жизнью? Авторы книги Сергей и Милена Ильины в своем блоге о здоровом образе жизни и питании раскрывают секреты счастливой жизни. Сотни тысяч активистов ЗОЖ готовят по рецептам @urbanfoodblog хлеб и десерты без сахара, глютена и лактозы. Из этой книги вы узнаете:

– самое актуальное об открытиях в области anti-age (омоложение и сохранение здоровья в любом возрасте). Еще никогда научная информация не была изложена таким доступным языком;

– развеете мифы о сыроедении и голодании, узнаете, чем заменить сахар и как грамотно читать этикетки на продуктах;

– научитесь готовить вкусные и очень полезные десерты и выпечку.

Остаться молодым, даже если вам 40+, – это красиво, модно, сексуально и здорово!

© Ильин С., Ильина М., текст 2019

© Гаврилов С., фото 2019

© Оформление обложки, АО «Издательский дом
«Комсомольская правда», 2019

Во внутреннем оформлении книги
использованы фотографии Shutterstock

ISBN 978-5-4470-0341-8

Издание для досуга

Сергей Ильин, Милена Ильина
ТАРЕЛКА МОЛОДОСТИ

Руководитель проекта Наталья Щербаненко

Дизайн-макет Маргарита Миронова

Дизайнер Дарья Ильина

Фото Сергей Гаврилов

Стиль Дарья Киселева

Корректор Елена Кунина

АО «ИД «Комсомольская правда»

127287, Россия, Москва, Старый Петровско-Разумовский проезд, д.1/23, стр. 1. www.kp.ru

Подписано в печать 02.04.2019. Формат 80х100/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,44.

Тираж 3500 экз. Заказ 3106/19.

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами в ООО «ИПК Парето-Принт», 170546, Тверская область, Промышленная зона Боровлево–1, комплекс №3А, www.pareto-print.ru

ISBN 978-5-4470-0341-8



9 785447 003418

ЕАС







СЕРЁТЕ ОТ МИЛЕНА





ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

ISBN 978-5-4470-0341-8



9 785447 003418

**СЕРГЕЙ И МИЛЕНА ИЛЬИНЫ –
авторы блога о здоровом образе жизни
и питании, которое поможет сохранить
молодость.**

Сотни тысяч активистов ЗОЖ готовят
по рецептам @urbanfoodblog хлеб и десерты без
сахара, глютена и лактозы.

В этой книге вы узнаете:

- самое актуальное о научных открытиях
в области anti-age;
- поймете, что биохакинг – это несложно
и даже приятно;
- развеете мифы о сыроедении и голодании.

Оставаться молодыми, даже если вам за 40, –
это красиво, модно, сексуально и здорово.

